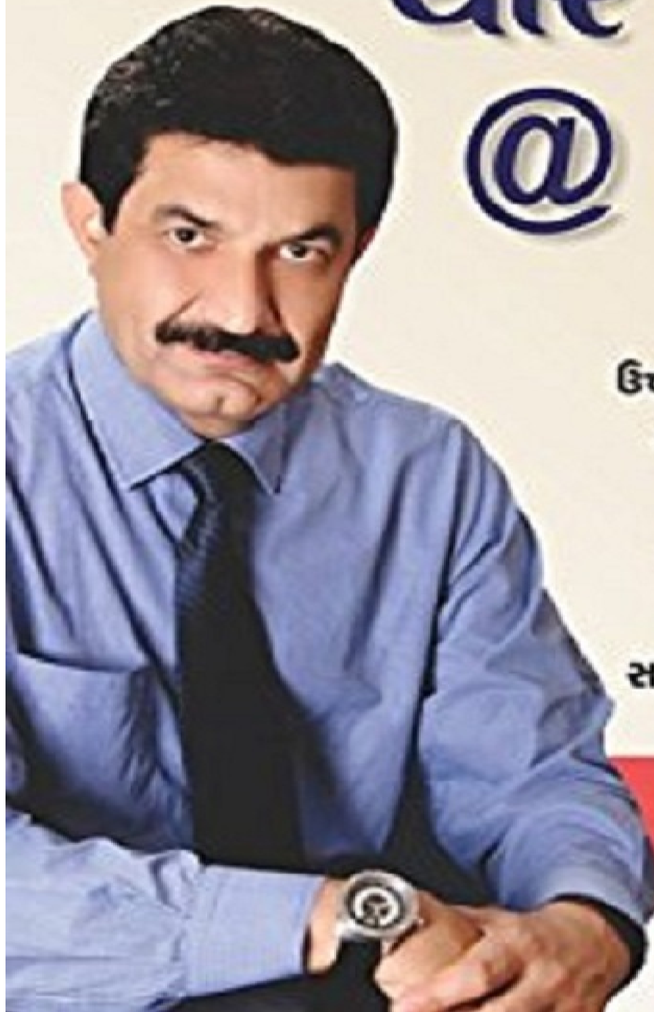
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

રિચાર્જ યોર લાઇફ @ NLP



ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, ધન અને સફળ પરિણામ મેળવવા માટે આપના અચેતન મનને અસીમિત શક્તિ, નવી દશા અને દિશા પ્રદાન કરવાની સરળ અને અદ્ભુત તકનીકો...

રામ વર્મા
NLP Coach

www.ramverma.com

ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, ધન અને સફળ પરિણામ
મેળવવા માટે આપના અચેતન મનને અસીમિત
શક્તિ, નવી દશા અને દિશા પ્રદાન કરવાની
સરળ અને અદ્‌ભુત તકનીકો...

રિચાર્જ યોર લાઈફ @ NLP

રામ વર્મા

Leading NLP Coach



RUDRA
PUBLICATION
...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

રિચાર્જ યોર લાઈફ @ NLP

રામ વર્મા

ISBN : 978-93-83944-56-9

1st Edition : 1 July, 2015

: Translation :
Kashyapi Maha

: Title Design :
Tejas Patel

: Publisher :
Rudra Publication
Ahmedabad
Ph. 079-26447393
Mobile : 9825925947
www.rudrapublication.com

લેખક, રામ વર્મા વિશે...



રામ વર્મા દેશના જાણીતા NLP (ન્યુરો લેન્ગ્વેસ્ટિક પ્રોગ્રામિંગ) કોચ છે, જે લગભગ બે દાયકાથી દેશના વિવિધ શહેરોમાં NLP તથા એની સાથે જોડાયેલા વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરી રહ્યાં છે.

વિદ્યાર્થી હોય કે પછી વાલી, અધ્યાપક હોય કે કોર્પોરેટ જગતના લોકો, વેપારી હોય કે ખેલાડી, બધાં ક્ષેત્રોના લોકો રામ વર્માની વર્કશોપ અને વ્યક્તિગત કાઉન્સિલિંગ દ્વારા લાભ મેળવી રહ્યાં છે. આ જ કારણ છે કે આજે રામ વર્મા દેશના સૌથી વ્યસ્ત NLP કોચ છે.

રામ વર્મા દ્વારા આયોજિત 'સબ-કોન્શિયસ રીઈમપ્રિન્ટિંગ' વર્કશોપ દેશના વિભિન્ન શહેરોમાં લોકોની ઉપર પોતાનો ભારે પ્રભાવ દેખાડી રહ્યો છે.

સાથોસાથ રામ વર્મા લોકોને ના ક્ષેત્રમાં પોતાની કારકીર્દિ બનાવવા માટે 'કોચ પ્રોગ્રામ' દ્વારા તાલીમ આપીને એમને સતત સહાય કરી રહ્યાં છે.

આ પુસ્તક સિવાય રામ વર્માના અન્ય પુસ્તકો અંગ્રેજી અને ગુજરાતીમાં 'વેઝ ઓફ ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિંગ' અને 'વિન એવરી મેચ એવરી ટાઈમ' બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

– મનોહર પટેલ

રામ વર્માનો સંપર્ક એમના ઈમેઈલ આઈડી ramverma.215@gmail.com ઉપર થઈ શકશે.

અનુવાદક-સંપાદક, કાશ્યપી મહા વિશે....



કાશ્યપી મહા. શિલ્પકાર દાદા દત્તા મહા ખામગાંવ, મહારાષ્ટ્ર છોડી, પૂ.મહાત્મા ગાંધીના આગ્રહથી સાબરમતી આશ્રમમાં એક શિલ્પશિક્ષક તરીકે અંતેવાસી બન્યા. એ પછી એમના હાથે કુમારમાં પ્રગટ થતું 'માધુકરી', ગાંધીજીના પ્રિય 'ત્રણ વાંદરા' જેવા પ્રખ્યાત શિલ્પો રચાયા.

એમનો કળાવારસો અને ગાંધીઆશ્રમનો ઉછેરકેળવણી ધરાવતા કાશ્યપી શૈક્ષણિક અભ્યાસમાં હંમેશા ફર્સ્ટ ક્લાસ સ્ટુડન્ટ રહ્યાં છે. તેમણે બી.કૉમ. અને પત્રકારત્વ અને સમૂહપ્રત્યાયન વિષયમા એમ.એ.એમ.ફિલ.ની પદવીઓ મેળવી છે. એમણે પત્રકારત્વના એમ.એ.ના અભ્યાસ દરમિયાન 'ચર્ચાપત્રો એક અધ્યયન' અને એમ.ફિલ.ના અભ્યાસ દરમિયાન 'નર્મદા યોજનાના સંદર્ભમાં વિકાસ પત્રકારત્વ' અન્વેયે સંશોધન કર્યું હતું. તેઓ અનુવાદ અને સંશોધન વિષય સંદર્ભે ઉત્તર ગુજરાત યુનિ., હીરામણિ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ તથા 'પીજેઝ મીડિયા ટ્રેનિંગ એન્ડ પ્લેસમેન્ટ એકેડમી' સાથે વીઝીટિંગ ફેકલ્ટી તરીકે સંકળાયેલા રહ્યાં છે.

1997થી 2010 દરમિયાન જયહિન્દ, ઈન્ડિયા ઈન્ફો ડોટ કોમ, ગુજરાત ટાઈમ્સ, ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ, આઈએસસીઈ, દિવ્યભાસ્કર, સંદેશ જેવા ગુજરાતી અખબારો અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ સાથે પત્રકારત્વનો કામકાજી અનુભવ ધરાવે છે. મણિભવન ગાંધી સંગ્રહાલય માટે ગુજરાતભરના સ્વાતંત્ર્યસેનાનીઓની ઐતિહાસિક ઓડિયો મુલાકાતોનું સ્કીપ્ટ લેખન કાર્ય પણ સુપેરે નિભાવ્યું છે. એમના દ્વારા અંગ્રેજી, હિન્દી અને મરાઠીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરાયેલાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. હાલમાં 'ટ્રાન્સલેટિંગ મીડિયા'ના નેજાતળે પુસ્તકો, પ્રેસ રીલીઝ, જાહેરખબર ઈત્યાદિના અનુવાદનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે.

અનુવાદિત પુસ્તકોમાં, (મરાઠીમાંથી) પ્રથમ જ્યોર્તિલિંગ સોમનાથ મહાદેવના પુનરોદ્ધાર પૂજાવિધિનું અલભ્ય પુસ્તક 'શ્રી સોમનાથ તીર્થ', રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના તૃતીય સરસંઘચાલક 'શ્રી બાળા સાહેબ દેવરસ'નું જીવનચરિત્ર, 'ભારતમાં ખ્રિસ્તીઓ એક દસ્તાવેજી વિશ્લેષણ' કરતું સંશોધનઅહેવાલરૂપ પુસ્તક, ડૉ. બાલાજી તાંબે કથિત 'મહાસ્પંદન ભારતનું પ્રેરણા વિકાસ કમળની' તથા (હિન્દીમાંથી) ભારતના પચાસ-પચાસ ઉદ્યોગપતિઓનો જીવનસંઘર્ષ રજૂ કરતા પ્રકાશ બિયાણી લિખિત 'શૂન્યથી શિખર' અને 'બિઝનેસ ગેમ ચેંજર્સ', સમયપાલનથી સફળતાનું મહત્ત્વ દર્શાવતું

‘ટાઈમ મેનેજમેન્ટ અને સફળતા’, જનસંઘની થિન્કટેન્ક ગણાતા પં. દિનદયાળ ઉપાધ્યાય લિખિત ‘શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય’, નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા ફ્રેન્ચ લેખક રોમારોલાં લિખિત (અજ્ઞેયજી દ્વારા કરાયેલા અનુવાદ આધારે) ‘વિવેકાનંદ’, સાવન કૃપાલ મિશનનું ‘દિવ્ય ચિનગારી’, દત્તોપંત ઠેંગડી દ્વારા લિખિત પુસ્તક આધારે ‘અખબારજગત અને આપણે’ અને (અંગ્રેજીમાંથી) સીસીસીની પરીક્ષા માટે બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિ., માટેનું તાલીમી સાહિત્ય, ભારતના વિવિધ પ્રદેશોનો સ્વાદસોડમ ધરાવતી નીતા મહેતા લિખિત વિવિધ રેસિપી બુક્સ તથા NLP કોચ રામ વમાં લિખિત ‘વિન એવરી મેચ એવરી ટાઈમ’ અને ‘ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિંગના અસરકારક ઉપાયો’ સામેલ છે. એમણે બાળભોગ્ય શૈલીમાં ‘મહારાજા ભગવતસિંહજી’, ‘સમર્થ રામદાસ’, ‘ગુરુદયાલ મલિક’ પ્રેરક જીવનચરિત્રો પણ આપ્યાં છે. એમણે બાળવાર્તાઓનું પુર્નકથન કરી, એનું એક પુસ્તક ‘રેલ પેલ સિનકી’ પણ આપ્યું છે.

સંપર્ક : kashyapimaha@gmail.com

અનુક્રમણિકા

ભાગ એક

એક શરૂઆત

૧

એક સંદેશાની સાથે

મિત્રો, એક ફિલસૂફ (દાર્શનિક)ના મતાનુસાર આપણે જીવનમાં કાં તો આગળ વધીએ છીએ કાં તો સડીએ છીએ. કારણકે પરિવર્તન જીવનનો ગુણધર્મ છે એટલે જીવન રૂપી નદીમાં આપણે ક્યારેય એક સમાન રહી શકતા નથી. જો આપ કહો કે હું જેવો કાલે હતો- એવો જ આજે છું- તો પણ આપે આપના જીવનના અતિ મહત્ત્વના ચોવીસ કલાક ખોઈ દીધા છે – જે ક્યારેય આપની માટે પરત આવી શકતા નથી. કહેવાનો અર્થ છે કે આપ હરહંમેશ પરિવર્તનનો એક ભાગ હો છો – ફરક માત્ર એટલો જ છે કે આ પરિવર્તન કે બદલાવ આપના નિયંત્રણમાં છે કે આ પરિવર્તન આપને નિયંત્રિત કરી રહ્યું છે.

આપણે જીવન પથ ઉપર માત્ર આગળ તરફ જ જઈ શકીએ છીએ. આ માર્ગ ઉપર ક્યાંય પણ યૂ-ટર્ન (U-turn) એટલે કે પરત આવવાનો વિકલ્પ નથી. આપને માત્ર આગળ જ વધવું પડશે- છો તમે ગરીબ હો કે અમીર, યુવાન હો કે વૃદ્ધ, સ્વસ્થ હો કે અસ્વસ્થ... આપની પાસે એક જ વિકલ્પ છે – આગળ વધવાનો વિકલ્પ. હવે સવાલ એ છે કે જ્યારે આપણી પાસે એક જ વિકલ્પ છે તો પછી આપણે આપણા સંસાધનો (Resources), શક્તિઓ, વિચાર અને બુદ્ધિથી આ યાત્રાને સુંદર, રોમાંચકારી અને મજેદાર કેમ ન બનાવી દઈએ.

હકીકતમાં આપણા સૌનું લક્ષ્ય કે ઉદ્દેશ્ય પણ આ જ હોય છે. આપણે સૌ ઈચ્છીએ છીએ કે આપણે કોઇ મુશ્કેલી કે દુ:ખનો સામનો ન કરવો પડે, આપણી સામે કોઇ સમસ્યા કે પડકાર ન આવે. આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે આપણે સ્વસ્થ રહીએ, આપણી પાસે અખૂટ મિલકત હોય, આપણા સંબંધ સારા રહે અને આપણે માનસિક અને ભાવનાત્મક રૂપથી શક્તિશાળી રહીએ.

પરંતુ આ જીવન યાત્રા પર આપણે એવી સમસ્યાઓ, અવરોધો અને પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે - જેનો સામનો કરવા માટે આપણે સંપૂર્ણ હોતા નથી. કેટલીક વાર આ પડકારો કે અવરોધો આપણી સામે એક વિશાળ પહાડની જેમ એ રીતે આવી ઊભી થઈ જાય છે કે ન તો આપણને આગળ કશું દેખાય છે અને ન તો કંઇ સૂઝે છે. આ એક કારણ બની જાય છે આપણા ગુસ્સાનું, તણાવનું, ડિપ્રેશનનું (Depression) અને આપણા એકાકીપણાનું. આપણી માનસિક દશાનું નિયંત્રણ આપણા હાથમાં રહેતુ નથી અને આપણને અનુભવ થવા લાગે છે કે ખુશીની જગ્યાએ દર્દનો, શક્તિની જગ્યાએ અશાન્તિનો

અને સ્વાસ્થ્યની જગ્યાએ બીમારીનો. આપણી માનસિક દશાનો આ બદલાવ આપણને ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ જેવી લતોની જંજાળમાં ધકેલી દે છે. જ્યાંથી નીકળવાનો રસ્તો બંધ થયેલો દેખાય છે. ડિપ્રેશન અને ઊંઘની દવાઓનું અઢળક વેચાણ આજે એ વાત સિદ્ધ કરે છે કે લોકોની અંદર એક એક શક્તિશાળી ઈચ્છા છે કે તેઓ માનસિક અશાન્તિને બદલે શાન્તિનો નિરંતર અનુભવ કરી શકે.

આ પુસ્તકના માધ્યમથી અમારો એ પ્રયત્ન છે કે આપ આ જીવનયાત્રાને વધુ રોમાંચક અને મજેદાર બનાવો. આપ પોતાની અંદરના વિજેતાને એક તક આપો કે એ પેલા વિજયનો અનુભવ કરી શકે – જેના માટે આપ પૂર્ણપણે સક્ષમ પણ છો અને યોગ્ય પણ.

આ પુસ્તક માત્ર એક સૂચનોનું પુલિન્દા નથી. આ આપને એક ઉકેલ આપશે. આ પુસ્તકમાં વિવિધ જગ્યાએ માનવ-મસ્તિષ્કના એક વિજ્ઞાનનો પ્રયોગ કર્યો છે. આ વિજ્ઞાનનું નામ છે-ન્યૂરો લિંગવિસ્ટિક પ્રોગ્રામિંગ એટલેકે એન.એલ. પી. (Neuro Linguistic Programming-NLP). આ વિજ્ઞાનની શોધ બે મહાન વ્યક્તિઓ રિચાર્ડ બૈન્ડલર (Richard Bandler) અને જૉન ગ્રિન્ડર (John Grinder) દ્વારા સિત્તેરના દાયકામાં કરવામાં આવ્યો હતો. આજે આખું વિશ્વ આ વિજ્ઞાન દ્વારા પોતાના ધ્યેયો સુધી પહોંચી રહ્યું છે.

આ પુસ્તકને શરૂ કરતાં પહેલાં અમે આપને વિશ્વાસ આપીએ છીએ કે આપની અંદર એ બધાં જ સંસાધન (Resources) છે જેનો સદુપયોગ જો આપ કરી લો તો આપ આપના જીવનમાં મનવાંચ્છયું પરિવર્તન કરીને પોતાના જીવનને નવી દિશા આપી શકો છો – પોતાના નિર્ધારિત મુકામ ઉપર પહોંચી શકો છો.

- રામ વર્મા

૨

આ પુસ્તક શા માટે ?

તમારી પાસે પીવાનું પાણી ભરેલો એક ગ્લાસ અને એક ચમચો મીઠું છે,તેવી કલ્પના કરો. જો તમે એ ગ્લાસમાં ચમચો મીઠું ભેળવી દો તો શું એ પાણી તમે પી શકશો ? બિલકુલ નહીં. એ પાણીનો સ્વાદ ચાખવાનું પણ અસહ્ય થઈ જશે.

હવે, વિચારો કે આટલું જ મીઠું તમે પાણી ભરેલી એક બાલદીમાં ભેળવી દો તો ?

ચોક્કસપણે તમે એ પાણીને ચાખી શકશો પરંતુ પાણી તમારા મોંનો સ્વાદ ખરાબ થઈ જશે.

હવે તમે કલ્પના કરો કે આટલું જ મીઠું કોઈ તળાવમાં ભેળવી દો છો, તો એ તળાવનાં પાણીના સ્વાદમાં આ મીઠાની કોઈ અસર થશે ? ચોક્કસપણે કોઈ જ અસર નહીં થાય.

આપણા જીવનમાં પણ દુ:ખ, અડચણ અને પડકારો એ ચમચા ભરેલા મીઠા જેવાં જ નિશ્ચિત છે. વાસ્તવમાં આપણા સૌના જીવનમાં આ પડકારો એક દિવસમાં 24 કલાક, સપ્તાહમાં 7 દિવસ, મહિનામાં 30 દિવસ અને વર્ષમાં બારેય મહિના રહેશે – ક્યારેક શારીરિક સ્વાસ્થ્યના પડકાર રૂપે તો ક્યારેક આર્થિક પડકારો રૂપે તો ક્યારેક સંબંધોના પડકારો રૂપે તો ક્યારેક માનસિક પડકારોના સ્વરૂપે. પ્રશ્ન એ છે કે તમે ગ્લાસ છો, બાલદી છો કે તળાવ છો.

જો આપણે આ પડકારોને ધિક્કારીએ તો તેનાથી પડકારોનું નિરાકરણ નહીં આવે. એના માટે તમારી પાસે એક જ મંત્ર છે – અને તે એ છે કે એક ગ્લાસ કે બાલદી નહીં પરંતુ એક તળાવ બનવાની જવાબદારી તમારે લેવાની છે. જેથી કોઈ પણ પડકાર તમારા જીવનનો સ્વાદ બગાડી નહીં શકે.

આ પુસ્તક કોઈ અલૌકિક કે આકસ્મિક ચમત્કારની જેમ તમારા પડકારોનું નિરાકરણ લાવશે અને તમને સફળતા અપાવશે, તેવું અમે ક્યારેય નહીં કહીએ. હા, આ પુસ્તક તમને તમારી સામે આવનારી મુશ્કેલીઓ કરતાં વિરાટ અને મજબૂત બનાવીને અડચણોને અવસરમાં પલટવાનો રસ્તો બતાવશે. જેથી તમે તમારાં હાથ આગળ વધારી લક્ષ્યો અને ઉદ્દેશ્યોને પ્રાપ્ત કરી શકો. જેથી તમે તમારી પોતાની જ નજરમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યક્તિની જેમ પોતાની ઉપસ્થિતિ નોંધાવી શકશો. જેથી આવનારી પેઢી માટે તમે એક દૃષ્ટાંત બનીને તેઓને પ્રોત્સાહિત કરી શકશો.......

૩

મા નવ ઉત્સાહ અને ઊર્જાના ત્રણ ચોર...

સામાન્ય રીતે લોકો પોતાની અંદર જ બેઠેલા ત્રણ ચોરો દ્વારા છેતરાઈ જતા હોય છે. એ ચોર તમારા જીવનનાં ઊર્જા, ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ, આગળ વધવાનાં અને સ્વસ્થ રહેવાનાં લક્ષ્યો માટે અવરોધરૂપ બની શકે છે. જો તમે પોતાના લક્ષ્યોનું નિર્ધારણ કરી તેને પ્રાપ્ત કરી શકતાં નથી, તમારી ઊર્જાને કાર્યોમાં બદલી શકતા નથી અને તમારા અવસરને શોધવાનું કામ આવતી કાલ પર ટાળી રહ્યા હો તો તમારા મગજ અને તમારા વિચાર ઉપર આ ત્રણેય ચોરનું નિયંત્રણ આવી ગયું છે, તે સમજી લેજો.

આ ત્રણ ચોર છે,

(1) ‘આ શક્ય નથી.’

(2) ‘આ શક્ય તો છે, પણ એ મેળવવાની યોગ્યતા મારામાં નથી.’

(3) ‘આ શક્ય છે, મારામાં યોગ્યતા પણ છે, પરંતુ મને લાગે છે કે હું એને લાયક નથી.’

આ ત્રણેય ચોર કોઈ અવાજ, માનસિક ચિત્ર કે સંવેદના (feeling) સ્વરૂપે તમારી સાથે વાતચીત કરતા હોય છે. તમે જયારે પણ વર્તમાનમાંથી નીકળીને ઉજજવળ ભાવિની સ્થિતિમાં પહોંચવા ઈચ્છતા હો છો ત્યારે આ ત્રણેય ચોર તમારી વિરુદ્ધ સક્રિય થઈ જતા હોય છે. અને એનો સંવાદ એટલો પ્રભાવશાળી હોય છે કે તમે એને સાંભળ્યા વિના રહી શકતા નથી.

જ્યારે પહેલો ચોર તમને ‘આ શક્ય નથી’ તેમ કહે છે ત્યારે તમે પ્રયત્ન કરવાનું જ માંડી વાળો છો. તમારી આસપાસ એવી અનેક વ્યક્તિ તમને મળી આવશે જેમ કે વિદ્યાર્થી, યુવાન, આર્થિક સંકડામણ સામે ઝઝૂમતી વ્યક્તિ અથવા પોતાની આદતો, લત કે બીમારીઓ સામે લડતા લોકો, પોતાના વર્તમાન પડકારોમાંથી બહાર આવી શકવા માટે એ બધામાં તમામ ગુણો છે, પરંતુ એ પ્રયત્ન કરતા નથી. કારણ કે, એ લોકોને અંદરથી કોઈ કહી રહ્યું છે કે ‘આ શક્ય નથી.’

કોઈ કામ તમારા માટે અશક્ય છે અને તેને પૂરું કરી શકાય તેમ નથી, તેવો તમને અંતરના ઊંડાણથી વિશ્વાસ બેસી જાય પછી એ કામ પૂરું કરવા માટે લક્ષ્ય નક્કી કરવું કે યોજના ઘડવી, તેના પ્રત્યે કટિબદ્ધતા રાખવી, તેના માટે શિક્ષિત થવું કે પહેલ કરવી, એ સર્વ અર્થહિન બની જાય છે. એ વિષે વિચારવાનું પણ નિરુત્સાહનો અનુભવ કરાવે છે. એ જ સ્થિતિમાં નિયતિ (પ્રારબ્ધ)ના ભરોસે જીવવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ.

સરળ લક્ષ્ય પૂરું કરવા માટે પણ કેટલાક લોકોની નિસહાયતા જોઈને તમે ઘણી વારઆશ્ચર્યચકિત થતા હશો. અતિશય તણાવનો ભોગ બની જાય છે. વિદ્યાર્થી પોતાના વિષયોના અભ્યાસને ભારરૂપ સમજતા હોય છે તો યુવાન પોતાની કારકિર્દીના પુર્નઘડતરને ભારરૂપ સમજવા લાગે છે. કેટલાક લોકો સંબંધ સાચવવામાં પોતાને અયોગ્ય માને છે તો કેટલાક લોકો સંકટો અને ઝંઝટોનો સામનો કરવામાં

પોતાને અયોગ્ય સમજે છે. કેટલાક લોકો ધન કમાવામાં પોતાને અયોગ્ય સમજે છે તો કેટલાક નિરોગી સ્વાસ્થ્યનો આનંદ લેવામાં પોતાને અયોગ્ય સમજે છે.

તમે જયારે કોઈ વ્યક્તિને પૂછશો કે તે જીવનમાં પોતાના લક્ષ્ય શા માટે નિર્ધારિત કરી શક્યા નથી અને શા માટે પૂરાં કરી શક્યા નથી – તો એમનો જવાબ હોય છે - 'લક્ષ્યને કઈ રીતે પૂરાં કરવાં, તેની મને કોઈ જાણકારી જ નથી તો હું કઈ રીતે લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરું ?' જોકે આ સત્ય નથી. તેનામાં યોગ્યતા છે પરંતુ તેનો વિશ્વાસ આ સત્યથી વિપરીત છે. એ વ્યક્તિને એટલું જ્ઞાન નથી હોતું કે જો તમારી પાસે એક નાનકડું કામ કરવાની ક્ષમતા છે તો તમારામાં અન્ય કામ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવાની યોગ્યતા હંમેશાં હોય છે. આ વિશ્વાસને આધારે જ તમે કોઈ પણ યોગ્યતા મેળવી શકો છો.

લાયક કે સક્ષમ હોવાનો પ્રશ્ન, એ ત્રીજો ચોર છે. ધન કમાવું હોય કે સ્વસ્થ રહેવું હોય અથવા અન્ય લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવાં હોય તો એ શક્ય છે, એ કેટલાક લોકો જાણતા હોય છે. અને તે મેળવવાની ક્ષમતા અથવા યોગ્યતાને પ્રાપ્ત કરવાની તક તેમની પાસે છે, પરંતુ ધનાત્મક પરિવર્તન માટે પોતે અસમર્થ હોવાનું તેઓ અચેતન મનના ઊંડાણથી માનતા હોય છે. તેઓ વારંવાર કહેતા હોય છે, 'અરે! અમે આના માટે ક્યાં લાયક છીએ?'

આપણું અચેતન મન અસીમ શક્તિનો ભંડાર છે તે વિજ્ઞાને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે. આપણું અચેતન મન આપણા શરીરમાં હજારો પ્રકારની રાસાયણિક ક્રિયાને હંમેશાં નિયંત્રિત અને નિર્દેશિત કરે છે. આપણને જોખમોથી બચાવવા માટે એક જ પળમાં નિર્ણય લેવા માટે બાંધી લે છે. આપણા શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઉત્પન્ન કરીને બીમારી સામે લડવા માટે સક્ષમ બનાવે છે, પરંતુ આ ચોરોથી છુટકારો મેળવી શકાતો નથી.

આ ત્રણેય ચોરને કારણે તમે નિર્ણયોને આવતી કાલ પર ટાળતા રહો છો, કારણ કે આજે નિર્ણય લેવામાં આ ચોર તમને પીડાનો અનુભવ કરાવે છે. અનેક વાર લોકો પોતાની સફળતા માટે પહેલું ડગલું જ નથી ઉપાડી શકતા અને યોગ્ય સમય કે આદર્શ સ્થિતિની રાહ જોયા કરે છે. એ લોકો કોઈ દૈવી શક્તિની રાહ જોતા હોય છે કે કોઈ આવીને તેમના જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવશે, તેમનું સ્વાસ્થ્ય નિરોગી કરી આપશે, તેમની પાસે ધન મોકલી આપશે.

આ ચોર તમારી દૃષ્ટિને ધુંધળી કરી નાખે છે, જેના કારણે ભવિષ્યની સંભાવનાઓ દેખાતી બંધ થઈ જાય છે અને લોકો પોતાના જીવનને એક દાડિયા મજૂરની જેમ વિતાવવા લાગે છે. જીવન આજીવન કારાવાસમાં ક્યારે પલટાઈ જાય છે તેની જાણ સુધ્ધાં થતી નથી. આવતી કાલ આશાનો સંદેશો લાવનારા સંદેશવાહકની જેમ નહીં, પરંતુ એક ઉઘરાણી કરનારી નિર્દય વ્યક્તિની જેમ ટકોરા મારતી દેખાવા લાગે છે.

એ ચોર તમારી કાબેલિયતને ધૂળધાણી કરી દે છે અને તમારું અચેતન મન એક પ્રકારની દુઃખભરી અસમંજસની દશામાં ઘેરાયેલું રહે છે અને આ ત્રણેય ચોરને બળ મળે તેવાં તણાવ, હતાશા, ખાલીપણું, ઊર્જારહિત શરીર અને બીમારીઓ જેવા વ્યવહારો અને આદતોને આમંત્રિત કરવા માંડે છે. આ રીતે એક ચક્ર બની જાય છે, જેમાં તમે સંપૂર્ણપણે ફસાઈ જાઓ છો.

આવી સ્થિતિમાં લોકો માટે તેમના પડકારો અને મુશ્કેલીઓ તેઓ પર હાવી થવા માંડે છે. તેમનો ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, કટિબદ્ધતા અને પહેલ જેવાં સંસાધન નબળાં પડવા લાગે છે અને તેઓના ચોર વધુ એક નર્કનું નિર્માણ કરવા લાગે છે. કારણ કે, મનના ઊંડાણથી વિશ્વાસ રાખે છે કે

(1) જીવનને સ્વર્ગ બનાવવું શક્ય નથી.

અથવા

(2) જીવનને સ્વર્ગ બનાવવાનું શક્ય તો છે પરંતુ તેઓ એ માટે યોગ્યતા ધરાવતા નથી.

અથવા

(3) જીવનને સ્વર્ગ બનાવવાનું શક્ય છે અને તેઓમાં યોગ્યતા પણ છે, આમ છતાં તેઓ આ સ્વર્ગને લાયક નથી, તેવું માને છે.

આપણા દેશમાં ગત એક વર્ષમાં દોઢ લાખથી વધુ લોકોએ આત્મહત્યા કરી છે. તેમાંથી મોટા ભાગની આત્મહત્યા સામાજિક અને આર્થિક કારણોસર થઈ છે. એ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનો એ લોકો પાસે માર્ગ નહોતો, એવું પણ નહોતું. એ લોકો પાસે અન્ય વિકલ્પ હતા પરંતુ તેઓની અંદરના આ ચોરોએ એ વિકલ્પોના માર્ગ બંધ કરી દીધા હતા. આત્મહત્યા જ એકમાત્ર રસ્તો છે, તેવો એ લોકોને વિશ્વાસ બેસી ગયો હતો.

કોઈ લત કે ડિપ્રેશન અથવા કોઈ લાંબી બીમારી હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને મળો. તેને કહો કે તેણે શ્રેષ્ઠ અને સ્વસ્થ જીવનને લક્ષ્ય બનાવવું જોઈએ. તેનો જવાબ હશે —

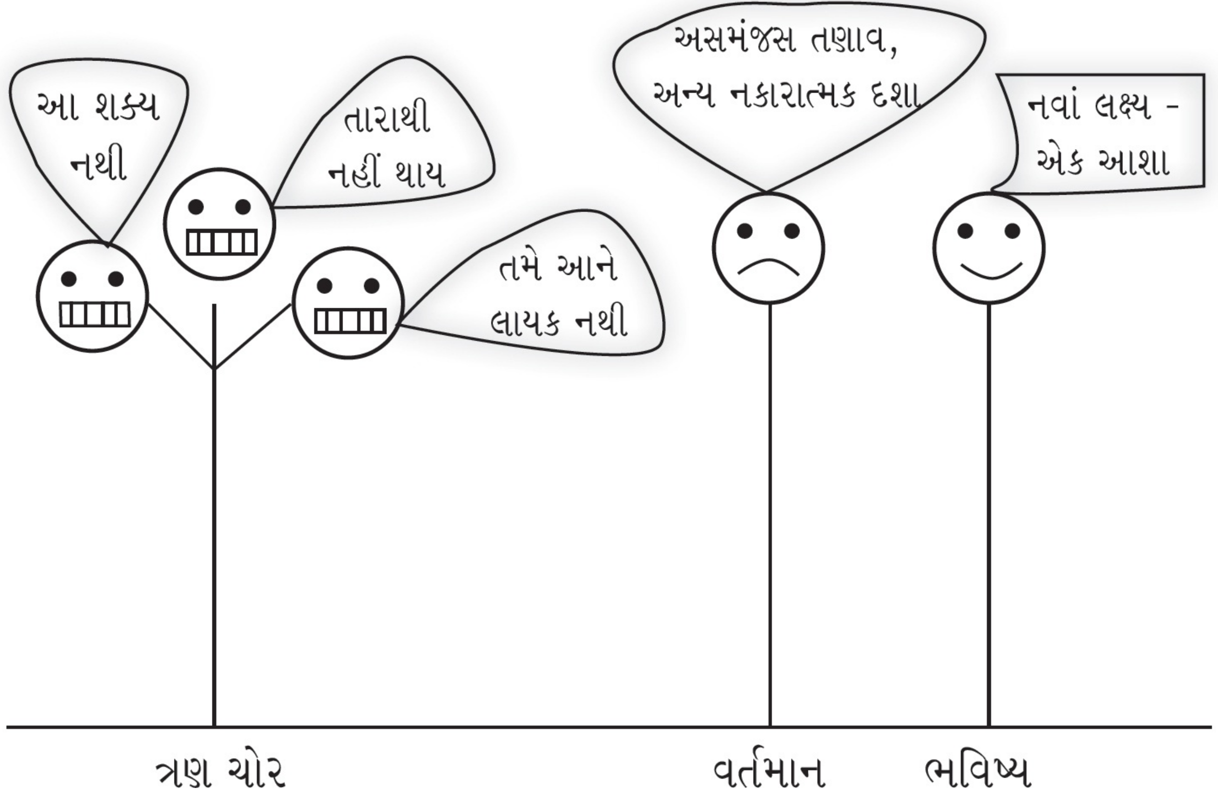
'એવું ક્યાં શક્ય છે ?'

'એ મારા હાથની ક્યાં વાત છે ?'

'હું ક્યાં એ માટે લાયક છું ?'

આ સ્થિતિમાં જો તમે તેને વર્તમાન સ્થિતિમાંથી બહાર લાવવાનો પ્રયત્ન કરો તો એ ત્રણેય ચોર એ વ્યક્તિને પોતાની તરફ ખેંચ્યા કરે છે. આ સ્થિતિમાં એ વ્યક્તિ માટે બે વિપરીત દિશામાંથી ખેંચાણનો અનુભવ કરવો વધુ દુષ્કર બની જાય છે. આ પીડાથી બચવા માટે તે વ્યક્તિને એ ચોરો પાસે જ પહોંચી જવાની એકમાત્ર રીત જ નજર સામે આવતી હોય છે.

ભવિષ્યની પરિસ્થિતિથી અજાણ હોવાને કારણે ઘણી વાર લોકો વર્તમાન સ્થિતિને છોડી શકતા નથી. આ ભયને કારણે તેઓને યથાસ્થિતિનું દુ:ખ સહન કરવાની આદત પડી જતી હોય છે. એક કહેવત છે, 'અજાણ્યા રાક્ષસ કરતાં જાણીતો રાક્ષસ સારો'. એટલા માટે જ તમે ઘણા લોકોના મોઢેથી સાંભળ્યું હશે કે, 'હું આ આદત છોડી દઉં તોપણ મને ભવિષ્યમાં આનંદનો અનુભવ થશે, એની શી ખાતરી ?' એટલું જ નહીં, લોકોને સ્વસ્થ જીવન મેળવ્યા પછી આવનારી જવાબદારીનો ભય પણ હોય છે. એ લોકો સમજતા હોય છે કે જો તેઓ બદલાઈ ગયા, સ્વસ્થ થઈ ગયા તો પોતાની ઉપર જવાબદારી નિભાવવાની જવાબદારી આવી પડશે અને એ માટે તેઓ તૈયાર હોતા નથી અને પોતાની લત, બીમારી અને આદતને પોતાનું સમ્માન બચાવવાના કામમાં જોતરે છે. આવા લોકોને 'મને જો આ બીમારી ન થઈ હોત તો હું કશુંક સારું કરી શક્યો હોત,' કહેતાં તમે સાંભળ્યા હશે. એ લોકોનું અચેતન મન પણ તેઓની આદતોને યથાવત્ રાખીને તેની મદદ કરી રહ્યું હોય છે. મોટા ભાગના લોકો ખૂબ જ મહેનત અને લગનથી પાતાના જીવનને નર્કમાં પરિવર્તિત કરવાનું કામ કરતા હોય છે. પછી, તેઓની વ્યક્તિગત જણસ (મિલકત) છે અને તેની હયાતીને કારણે પોતાની હસ્તી હોવાનો અર્થ મળતો હોય તેવા નર્કને એ લોકો તમારા કહેવાથી કઈ રીતે છોડી શકશે !



આ ત્રણ ચોર તમારી મહેનતને રાતદિવસ કોરી ખાય છે. જો તમે અનુભવી રહ્યા હો કે :

- તમે ક્રોધ, તણાવ, એકાકીપણું કે અસમંજસ જેવી અવાંછિત (unwanted) ભાવનાઓના શિકાર હો.
- કશુંક નવું કરવા માટે તમારો આત્મવિશ્વાસ કે ઉત્સાહ નબળા પડી રહ્યા હોય.
- તમને વારંવાર કોઈ રોગનાં લક્ષણો જોવા મળી રહ્યાં હોય.
- તમે કોઈ લત કે અનિયંત્રિત આદતના શિકાર હો.
- જો તમે પોતાના કામને આવતી કાલ પર ટાળી રહ્યા હો.
- જો તમે હીનભાવ અનુભવી રહ્યા હો.
- તમે આનંદિત દેખાવાની રમત રમી રહ્યા હો.
- તમારા પડકારો માટે બીજા કોઈને દોષી ગણાવતા હો.
- તમે કશુંક શરૂ તો કરો છો પરંતુ પૂરું કર્યા વિના અધૂરું છોડી દેતા હો.
- તમને જ્યારે લાગે કે,
  – જીવન ભારરૂપ છે.
  – સંબંધો એક જાળ છે.
  – કેટલાક વિશિષ્ટ પ્રકારના લોકો જ ધન કમાઈ શકે છે.
  – સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પર વિશિષ્ટ લોકોનો જ અધિકાર છે.

– સ્વસ્થ શરીર શક્ય નથી.

જો તમે આ પ્રકારના વિચારોમાં પોતાની જાતને ક્યારેક અથવા અવારનવાર અટવાયેલા જુઓ તો તમારી અંદર બેઠેલા એ ચોર તમને કંગાળ કરી રહ્યા છે, તે સમજી લેજો. તમારી મહેનતને યોગ્ય દિશામાં વાળવાનો અને એ ચોરોથી પીછો છોડાવાનો આ જ યોગ્ય સમય છે. આવો, આ ત્રણેય ચોર ક્યાંથી તમારી અંદર આવીને ઘર કરી ગયા છે, એ જાણવાનો પ્રયાસ કરીએ.

આપણી સાથે ઘટતી વિવિધ ઘટનાઓ સાથે જ આ માનસિક ચોરોનો જન્મ થાય છે. જીવનમાં આપણી સાથે રોજ વિવિધ ઘટનાઓ બનતી રહે છે. આ ઘટનાઓ આપણી માનસિક સ્થિતિને હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક રાખે છે. આ નકારાત્મક ઘટનાઓને કોઈ પણ નામ આપીને આપણે અચેતન મનમાં સંગ્રહ કરીએ છીએ. જો તમારા અચેતન મને આ ઘટનાઓને 'ખરાબ' કે 'દર્દનાક' ઘટના તરીકે સંગ્રહી હશે તો આવી ઘટનાઓ આ માનસિક ચોરોને જન્મ આપે છે.

કોઈ 'ખરાબ' કે દુઃખભરી ઘટનાથી આપણી અંદર કોઈ માન્યતા દૃઢ થઈ જાય, આપણી ઓળખ પ્રસ્થાપિત થઈ જાય છે અને આપણા માટે શું મહત્ત્વનું છે એનો નિર્ણય આપણે આવી ઘટનાઓ થકી જ કરવા લાગીએ છીએ.

જો કોઈ ઘટના દ્વારા વધુ નાણાં પોતાની સાથે અનિષ્ટ લાવતાં હોવાની તમારી માન્યતા દૃઢ થઈ જાય તો તમારા અચેતન મનમાં રહેલી એ માન્યતા તમને વધુ નાણાં કમાતાં રોકશે અને ઘણી વાર તમને એ વાતનો ખ્યાલ પણ નહીં રહે. કારણ કે, આ માન્યતાને આધારે અચેતન મન તમારી આંખ સામે એવું વાતાવરણ સર્જશે કે જેનાથી તમે બધું જ જોઈ શકશો પરંતુ ધન કમાવાની તક તમે નહીં જોઈ શકો. ભૂતકાળમાં 'રૂપિયા પોતાની સાથે અનિષ્ટ લાવે છે" તેવી માન્યતા તમે અચેતન મનમાં દૃઢ કરાવી હોવાથી તમારું અચેતન મન આવું કરે છે.

વિવિધ ઘટનાઓને કારણે કોઈ વ્યક્તિની 'અસ્વસ્થ વ્યક્તિ' તરીકેની ઓળખ પ્રસ્થાપિત થઈ જાય તો તેનું અચેતન મન આ ઓળખને સાચી ઠેરવવા શક્ય તે તમામ પ્રયાસો કરશે. તે વિવિધ બીમારીઓને આમંત્રિત કરશે, માંદા પડાય તેવું ભોજન આરોગશે, સ્વાસ્થ્ય બગાડનારી આદતો અને લતનો શિકાર બની જશે. જો આ વ્યક્તિને તમે નવું અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની વાત કરશો તો તેના અચેતન મન સામે ઓળખનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થઈ જશે અને તે સ્વસ્થ જીવનનાં લક્ષ્યોથી પલાયનવૃત્તિ શરૂ કરશે. કારણ કે, તે પોતાની ઓળખ બચાવવા માટે અસ્વસ્થ જીવનને જ મેળવવાનો આગ્રહ રાખશે. ઊલટાનું એ વ્યક્તિ પાસેથી તમે 'સ્વસ્થ જીવન કોણ નથી ઈચ્છતું, પણ એ સૌ કોઈને થોડું મળે છે?' એવું કહેતાં પણ સાંભળો ! અને જેના થકી પોતે સ્વસ્થ જીવન મેળવી શકે છે એ તમામ કાર્યોથી પોતાની આદતો દ્વારા છુટકારો મેળવતો રહશે અથવા આવતી કાલ પર ટાળતો રહેશે.

જીવનની આ જ પ્રકારની ઘટનાઓ દ્વારા આપણું મોટા ભાગનું જીવનમૂલ્ય નિશ્ચિત થઈ જતું હોય છે. આપણા માટે શું મહત્ત્વનું છે, તે આ જીવનમૂલ્ય નિર્ધારિત કરે છે. રૂપિયા સામે સંબંધોનું કોઈ મહત્ત્વ નથી એવું કોઈ ઘટના દ્વારા નિર્ધારિત થઈ જાય અને એ જીવનમૂલ્ય તમારા અચેતન મનમાં હોય ત્યારે તમારું અચેતન મન એ મૂલ્યને એક આજ્ઞા સમજીને ભવિષ્યની ઘટનાઓમાં તમારો વ્યવહાર નિશ્ચિત કરી દેશે. કોઈ પણ ક્ષણે તમારે સંબંધ અને ધનને પ્રાથમિકતા આપવાની હશે તો અચેતન મનમાં રહેલું એ જીવનમૂલ્ય નિશ્ચિત રીતે ધનને પ્રાથમિકતા આપશે.

તમારા અચેતન મનમાં રહેલી તમારી માન્યતા, તમારી ઓળખ અને તમારા મૂલ્ય વાસ્તવમાં આ ચોરોને જન્મ આપતા હોય છે. આ ચોરોથી જ્યારે પણ છુટકારો મેળવવો હોય ત્યારે સૌપ્રથમ તમારે અચેતન મનનું નવીનીકરણ કરવું પડશે. તમને સીમિત રાખનારી માન્યતાઓને બદલે સશક્ત કરનારી

માન્યતાઓને અચેતન મનમાં પ્રસ્થાપિત કરવી પડશે. તમારી ઓળખને વિસ્તારવી પડશે. તમારી ઓળખ જેટલી વિશાળ હશે, વ્યવહારો માટે તેટલા જ વિશાળ વિકલ્પો તમારી પાસે હશે. તમારી માટે શું મહત્ત્વનું છે, એ તમારે નક્કી કરવું પડશે. આ માટે તમારે પોતાના વ્યક્તિગત લેખાજોખા (Personal Audit) કરવાનું આવશ્યક છે. તમારે કઈ દશા કે દિશા પસંદ કરવી એનો નિર્ણય વ્યક્તિગત લેખાજોખા કરશે. પરંતુ તે પહેલાં આપણે મસ્તિષ્કનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરીએ છીએ અને સારા પ્રયોગો થકી તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ, તે જાણવાનું પણ મહત્ત્વનું છે.

૪

ચેતન મન અને અચેતન મન

આપણી પાસે બે મસ્તિષ્ક છે – એક ચેતન મન અને બીજું અચેતન મન, અજાગ્રત મન (Unconscious Mind). આ બંને મનને કારણે આપણે આપણું જીવન વિતાવીએ છીએ. અથવા એમ પણ કહી શકાય કે આ બંને મન આપણા જીવનને ચલાવવા માટે જવાબદાર હોય છે. આપણે જે સ્થિતિમાં છીએ, તે આ બંને મનને આભારી છે.

ચેતન મન, જીગ્રત મન (Conscious Mind) :

ચેતન મન આપણી વર્તમાન ચેતનાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ચેતન મનની પાંચેય ઈન્દ્રિય (Senses) દ્વારા આપણે આપણી આસપાસના જગતનો અનુભવ કરીએ છીએ.

અચેતન મન (Unconscious Mind) :

અચેતન મન આપણા આંતરિક વિશ્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

આ બાબતને સરળતાથી આ રીતે સમજી શકાય, તમે આંખથી આસપાસ જોવા માટે ચેતન મનની 'દૃષ્ટેન્દ્રિય' (Visual Sense)નો ઉપયોગ કરો છો. જો તમે આંખ બંધ કરી દો તો આ ઈન્દ્રિય (Sense)નો ઉપયોગ બંધ થઈ જાય છે અને તમારી આસપાસ શું ચાલી રહ્યું છે, એનાથી તમે અજાણ રહો છો. કારણ કે, તમે 'દૃષ્ટેન્દ્રિય' થકી તમારી ચેતનાને કોઈ પણ સંકેત (Signal) મોકલતા નથી. પરંતુ તમે આંખ બંધ રાખો કે ખુલ્લી રાખો અને તે સમયે હું તમને તમારા ઘર કે તમારી ઑફિસ કે તમારા પરિવારના કોઈ સભ્ય વિષે વિચારવાનું કહું તો એ વ્યક્તિ કે વસ્તુનો તમને સંપૂર્ણ આભાસ થઈ જશે. એ વ્યક્તિની ચાલ કેવી છે, સ્મિત કેવું છે, વાતચીત કરવાની રીત કેવી છે અથવા તમારા ઘરનો દરવાજો કઈ રીતે ખૂલે છે, તમારા ડ્રૉઈંગ રૂમનો રંગ કેવો છે, ફ્રિજ ક્યાં રાખ્યું છે, તેનો રંગ કેવો છે, વગેરે વગેરે. આ તમામ વસ્તુઓ કે વ્યક્તિ તમારા ચેતન મનની આંખની સામે નથી, આમ છતાં તમે તેને જોઈ શકો છો. વાસ્તવમાં એ વ્યક્તિ કે વસ્તુઓની છબી તમારા અચેતન મનમાં સંગ્રહાયેલી છે. અને આ છબીઓને જોવા માટે તમે ચેતન મનનો એક ટકો ઉપયોગ પણ કરી શકતા નથી.

એ જ રીતે તમારી આસપાસના અવાજોને 'શ્રવણેન્દ્રિય' (Auditory Sense) દ્વારા સાંભળી શકો છો, પરંતુ તમારા પરિવારનો કોઈ સભ્ય કેવી રીતે બોલે છે - એ તમે એ જ સમયે અચેતન મન દ્વારા સાંભળી શકો છો.

જો તમે ડાબા હાથના અંગુઠાથી જમણા હાથની કોણી દબાવો તો એ અનુભૂતિને તમે ચેતન મનની 'સ્પર્શેન્દ્રિય' (Kinesthetic Sense) દ્વારા અનુભવી શકો છો, પરંતુ કોઈ ઘટના સાથે

સંકળાયેલાં આનંદ કે પીડાને તમે અચેતન મનના ઉપયોગ દ્વારા તેના અનુભવની અનુભૂતિ કરી શકો છો.

ચેતન મન વર્તમાન બોધ (Awareness)ની જવાબદારી નિભાવે છે, જ્યારે અચેતન મન એક સ્ટોર (સંગ્રહાલય)ની જેમ કામ કરે છે. ચેતન મન દ્વારા મોકલાયેલી સૂચનાઓનો અચેતન મનમાં સંગ્રહ થાય છે. સંગ્રહ કરતી વખતે અચેતન મન સૂચનાઓ અંગે કોઈ પ્રશ્ન કરતું નથી. એ ઘટનાઓને 'ખરાબ' કે 'સારી' ઘટનાનું લૅબલ પણ આપણું ચેતન મન લગાવે છે. અચેતન મન એક આજ્ઞાકારી સ્ટોરકિપરની જેમ એ જ લૅબલ સાથે એ અનુભવનો સંગ્રહ (સ્ટોર) કરી લે છે. કોઈ પણ ઘટનાથી તમને પીડા કે આનંદનો અનુભવ થાય, તેની સાથે અચેતન મનને કોઈ નિસબત નથી. સાથોસાથ અચેતન મન આ ઘટનાઓનું લૅબલ બદલવાની ચેતન મનને પૂરી સ્વતંત્રતા આપે છે. ચેતન મન દ્વારા તમે કોઈ પણ ઘટનાનો અર્થ બદલીને તેની સાથે સંકળાયેલા નવા અનુભવને અચેતન મનમાં મૂકી શકો છો, અને તેની સામે અચેતન મન કોઈ વિરોધ કરતું નથી. આ જ કારણસર વારંવાર એક ઘટનાને કારણે આપણે દુ:ખી થઈએ છીએ તો અચેતન મન તેની સાથે દુ:ખના અનુભવને પણ સાચવી રાખે છે, પરંતુ બીજા દિવસે જ્યારે એ જ ઘટનાથી તમને આનંદ મળે તો અચેતન મન કોઈ પણ પ્રશ્ન કે તર્ક કર્યા વિના એ ઘટનાને આનંદથી સાચવી રાખે છે. અચેતન મનના આ જ ગુણને કારણે આપણે ઇચ્છીએ તો આપણા લાભ માટે તેનો કેટલીય વાર ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

આપણા અચેતન મનમાં જે પણ સૂચનાઓ મુકાઈ છે, તેને જ આધાર માનીને તમારી માન્યતા, ઓળખ અને જીવનમૂલ્યોને સામે રાખીને અચેતન મન તમને વ્યવહારોનો વિકલ્પ આપે છે. એ વ્યવહાર જ તમારી નિયતિ નિશ્ચિત કરે છે.

ઉદાહરણ તરીકે જો તમે કોઈ સૂમસામ-નિર્જન માર્ગે જઈ રહ્યા છો, ત્યાં તમને આસપાસ કોઈ જોવા મળતું નથી, તો તમારું ચેતન મન તેને એક નામ આપી શકે છે, 'સૂમસામ રસ્તો'. જો પહેલેથી જ તમે 'સૂમસામ રસ્તા' સાથે અચેતન મનમાં 'ડર'નો અનુભવ રાખશો તો એ સમયે જેવા તમે ચેતન મનથી અચેતન મનને 'સૂમસામ રસ્તા'ની સૂચના મોકલશો તો અચેતન મન એ સમયે તમને ડરનો અનુભવ કરાવશે. સાથેસાથે તમારી માન્યતા, ઓળખ અને મૂલ્યોને સામે રાખીને તમારી માટે એક નિર્ણય પણ કરી લેશે. સૂમસામ રસ્તા પર જોખમ હોવાની તમારી માન્યતા હોય તો તમારું અચેતન મન તમને એ રસ્તે જવાની જ ના પાડી દેશે અથવા જો જવાનું અગત્યનું હોય તો સાવચેતી રાખવાની સૂચના આપશે. એનાથી ઊલટું, કોઈ લૂટારુ માટે આ જ 'સૂમસામ રસ્તો' આનંદનું કારણ બની જશે. કારણ કે, 'સૂમસામ રસ્તા' સાથે તેનો ભય નહીં પરંતુ આનંદ જોડાયેલો છે અને આવાં જ સ્થળોએ તે પોતાના કૌશલ્યનો ભરપૂર ઉપયોગ કરી શકશે, તેવો તેને વિશ્વાસ છે. તેની ઓળખ પણ લુટારુની છે અને લૂંટીને ધન કમાવું તેના માટે મહત્ત્વનું છે. આ સૂચનાઓને આધારે તેનું અચેતન મન તેના માટે લૂંટફાટ કરનારા વ્યવહારોના વિકલ્પો જ તૈયાર કરશે. જેમ કે, આવાં સ્થળોએ ફસાયેલા લોકોનો પીછો કરવો, તેમના પર હુમલો કરવો, એ લોકોને નુકસાન પહોંચાડવું, ધન લૂંટી લેવું, વગેરે. એટલા માટે જ કહેવાય છે કે બહાર ઘટતી ઘટનાઓ મહત્ત્વની નથી, પરંતુ એ ઘટનાને તમે કઈ રીતે અચેતન મનમાં ગ્રહણ કરો છો, એ મહત્ત્વનું છે. આ જ કારણસર એક જ ઘટનાના વિવિધ લોકોને જુદા જુદા અનુભવ થાય છે.

આપણા શરીરમાં ચાલતી પ્રક્રિયાઓ માટે પણ અચેતન મન કારણભૂત છે. હૃદયનું ધબકવું, શ્વાસોચ્છ્વાસ, લીવરની સેંકડો રાસાયણિક પ્રક્રિયા હોય કે નસોમાં લોહીનું વહેવું હોય, આ તમામ આપણા અચેતન મન દ્વારા નિયંત્રિત અને નિર્દેશિત થતી પ્રક્રિયાઓ છે. પ્રાકૃતિક રૂપે શરીરને સાચી

રીતે ઉચ્ચતમ સ્તર (Optimum Level) પર લાવવા માટે આપણા અચેતન મનમાં પહેલેથી જ તૈયાર કરાયેલી સૂચનાઓનું એક સોફ્ટવેર (Software) પડેલું હોય છે. કોઈ પણ વિક્ષેપ કે અવરોધ વિના આપણા શરીરની તમામ પ્રક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે ચલાવવાની કામગીરી આ સોફ્ટવેરની છે. અને આટલી વિષમ પ્રક્રિયાઓને આટલી સરળતાથી ચલાવવા માટે જ અચેતન મનને વિશ્વનું મહાન કમ્પયુટર કહેવાય છે. આ કુદરતી સોફ્ટવેરમાં આપણને જયારે ચેતન મન દ્વારા સૂચના મોકલાય છે ત્યારે અચેતન મનમાં પડેલું સોફ્ટવેર બગડી જાય છે. અને તેની તાત્કાલિક અસર આપણી શારીરિક પ્રણાલીમાં અનુભવી શકાય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે, તમે જ્યારે કોઈ ભયનો અનુભવ કર્યો હોય તો એ નવી સૂચના ‘ડર’એ અચેતન મનમાં પડેલું સોફ્ટવેર બગાડી નાખ્યું અને એટલા માટે જ તમારા હૃદયના ધબકારા વધી ગયા, તમારી પ્રતિકાર શક્તિ શૂન્ય થઈ ગઈ, તમારી આંખ પહોળી થઈ ગઈ અને એટલું જ નહીં તમારી અંદર ચાલતી સેંકડો પ્રકારની પ્રક્રિયાઓ પર પણ અસર પડવા લાગી. વિચારો કે તમે સતત આ પ્રકારની સૂચનાઓ અચેતન મનને મોકલતા રહો તો તમે કઈ રીતે સ્વસ્થ અને ઊર્જાવાન શરીરની અપેક્ષા રાખી શકો છો!

વાસ્તવમાં આપણું અચેતન મન એક અશ્વ જેવું છે અને ચેતન મન અસવાર જેવું છે. ક્યાં જવું છે એ ઘોડો ક્યારેય નક્કી કરતો નથી, એનો નિર્ણય અસવાર જ કરે છે. કોઈ લક્ષ્ય શોધવું હોય તો બે બાબત જરૂરી છે – એક, ઘોડેસવાર પાસે એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનું રેખાચિત્ર હોવું જોઈએ અને બીજું, તેને ઘોડો દોડાવતાં આવડવો જોઈએ. આ બંનેમાંથી કોઈ પણ એકની ઊણપ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં અવરોધ રૂપ બની શકે છે.

સારી વાત એ છે કે તમારું ચેતન મન પ્રશ્નો, તર્ક અને વિશ્લેષણ દ્વારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનું રેખાચિત્ર તૈયાર કરી શકે છે અને જો ત્યાં સુધી જવા માટે તે અચેતન મનને ચલાવવાનું (નિયંત્રિત કરવાનું) શીખી જાય તો ઓછામાં ઓછા પ્રયાસો દ્વારા તે પોતાનાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચી શકે છે.

અચેતન મન રૂપી અશ્વ હંમેશાં દોડવાનું જાણે છે, એ યાદ રાખજો. સાગર અને મન ક્યારેય સ્થિર નથી હોતાં, તેવું કહેવાય છે. આથી ઘોડેસવાર વિવેકબુદ્ધિ (Awareness & Wisdom)થી કામ લે તે જરૂરી છે, નહીંતર ઘોડો પોતાની મરજીથી ચાલતો રહેશે અને ઘોડેસવારને માત્ર અમસંજસની સ્થિતિ જ (State of Confusion) મળશે, જે ક્રોધ, તણાવ અને ખાલીપણામાં પરિવર્તિત થઈ જશે. આથી તમારી પાસે લક્ષ્ય સુધી જવાનો નકશો હોવો જોઈએ અને તમારા ઘોડાને યોગ્ય રીતે ચલાવો, એ જરૂરી છે. આ પુસ્તકના બીજા અને ત્રીજા ભાગમાં આ તમામ મુદ્દા વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચવામાં આવ્યા છે.

સ્થિતિ **(State) :**

મનગમતું પરિણામ મળે તેવું કાર્ય કર્યું હોવાના એક નહીં અનેક વાર તમે અનુભવ કર્યા હશે. આજનું કાર્ય પૂરું કરવા માટે હકારાત્મક વિચારધારા લાવવી કે નહીં, તે અંગે તમે ચેતન મનથી નિર્ણય પણ નથી કર્યો. આમ છતાં તમે એ પરિણામ મેળવી લો છો. ઘણી વાર ખેલાડી કે ક્રિકેટર મેદાનમાં આવે છે અને રમતનું એવું પ્રદર્શન કરે છે કે તમે મોંમાં આંગળાં નાખી જાઓ છો. પછી એક દિવસ એવો પણ આવે છે કે એ ખેલાડી ખરાબ પ્રદર્શન કરે છે. હકારાત્મક વિચારો દ્વારા પોતાનું પ્રદર્શન સારું રહે તેવું ઈચ્છતો હોવા છતાં એમ થતું નથી. તમે આ પ્રકારના અનુભવની પોતાના માટે પણ અનુભૂતિ કરી હશે. તમે જે કાંઈ પણ કરો છો, તેમાં તમને અપેક્ષા હોય છે, એ પરિણામો નથી આવતાં. બંને સ્થિતિમાં તમે કે એ ખેલાડી એક જ હતા. યોગ્યતા પણ એક જ હતી, પરંતુ

પરિણામોમાં કારણ શું હતું? આ અંતરનું કારણ હતું - સ્થિતિ (State). એક સ્થિતિમાં તમારી માનસિક અને શારીરિક દશા અન્ય સ્થિતિની દશા કરતાં જુદી હતી.

તમે જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે તમારું પ્રદર્શન કે પરિણામ માત્ર ને માત્ર તમારી યોગ્યતા (Skills) પર જ આધારિત નથી હોતાં, પરંતુ એ સમયે તમે કઈ દિશામાં છો એના પર પણ આધાર રાખે છે. જો તમે એક વિદ્યાર્થી છો અને આખું વર્ષ મહેનત કરો છો પરંતુ પરીક્ષા સમયે તમે નકારાત્મક દશા (ભય, અસમંજસની સ્થિતિ)નો અનુભવ કરશો તો પરીક્ષામાં તમને કલ્પના પણ ન હોય તેવી એવી ભૂલો કરીને ઘરે આવશો. ઘણી વાર સારો સેલ્સમૅન પોતાની ખરાબ માનસિક દશાને કારણે પોતાનો સારો ગ્રાહક તથા તેની પાસેથી મળનારો વેપાર (ધંધો) ગુમાવી બેસે છે. જો તમે અતીતમાં ડોકિયું કરશો તો જોઈ શકશો કે તમે જે પણ કાંઈ મેળવ્યું છે અથવા ગુમાવ્યું છે, તે આ જ માનસિક દશાને કારણે મેળવ્યું અથવા ગુમાવ્યું છે. પછી તે આર્થિક લાભ હોય કે સામાજિક સંબંધો હોય અથવા તો સ્વાસ્થ્ય હોય ! તમારા માટે તમારી માનસિક દશાએ હંમેશાં એક મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી છે.

દશા આપણા માટે આટલી મહત્ત્વની હોય તો દશા એટલે શું એ જાણવું આપણા માટે અગત્યનું છે. આપણે કોઈ રીતે આપણી દશા પર જાતે જ નિયંત્રણ કરીને શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવી શકીએ છીએ ? તે પ્રશ્ન છે.

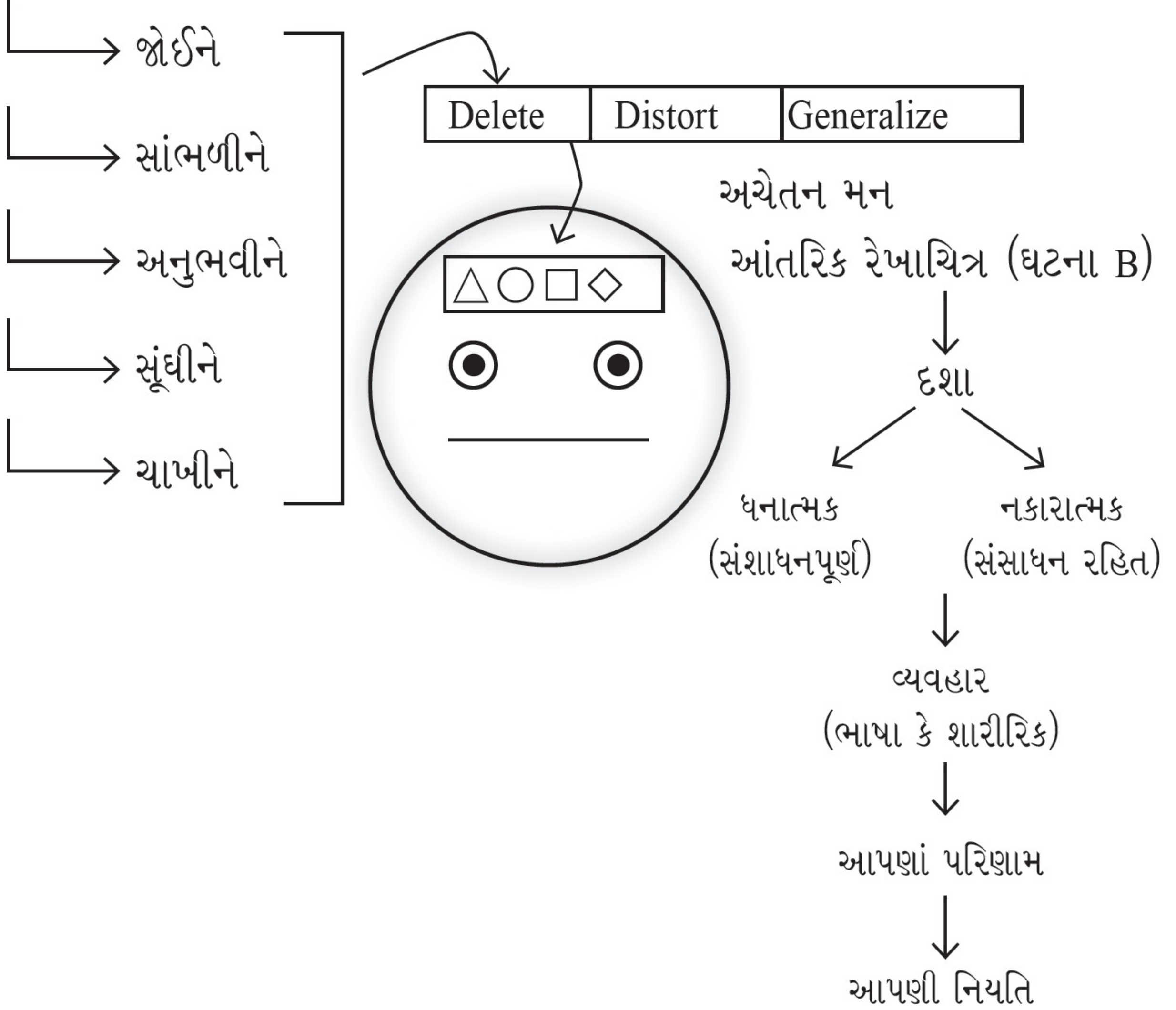
દશા શું છે ?

કોઈ પણ ક્ષણે આપણા મસ્તિષ્ક તથા શરીરમાં ચાલી રહેલી પ્રક્રિયાનો યોગ અને અનુભવ એ સમયની તમારી દશા દર્શાવે છે. આ વાંચતી વખતે તમે આનંદનો અનુભવ કરો છો કે દુ:ખનો, અસમંજસની સ્થિતિ અનુભવો છો કે આત્મવિશ્વાસની અનુભૂતિ કરો છો ? આ તમામ જુદી જુદી દશાનાં ઉદાહરણો છે.

દશા કઈ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે?

આપણી દશા મસ્તિષ્ક દ્વારા ઉત્પન્ન થતી હોવાથી આપણું મસ્તિષ્ક આપણા માટે કયા પ્રકારની દશા ઉત્પન્ન કરે છે, એ આપણા માટે જાણવું જરૂરી થઈ પડે છે.

આપણે આપણી આસપાસ ઘટતી ઘટનાઓને આપણી પાંચ ઈન્દ્રિય (Senses) દ્વારા ગ્રહણ કરીએ છીએ. આ ઈન્દ્રિય છે – દૃષ્ટિ (Visual Sense), શ્રવણ (Auditory Sense), સ્પર્શ (Kinesthetic Sense), પ્રાણેન્દ્રિય (Olfactory Sense) અને સ્વાદેન્દ્રિય (Gustatory Sense).



ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક બાબતો તમે જોઈને તો ભાષાને સાંભળીને, કોઈ તાપમાનને અનુભવીને, સુગંધ કે દુર્ગંધને સુંધીને અને સ્વાદને ચાખીને તમે ગ્રહણ કરી શકો છો. આ કાર્યો પૂરાં કરવા માટે તમારી પાસે વિવિધ પ્રકારનાં અંગ છે, જેમ કે, જોવા માટે આંખ, સાંભળવા માટે કાન, અનુભવવા માટે ત્વચા (માંસપેશીઓ), સુંઘવા માટે નાક અને ચાખવા માટે જીભ છે. ચેતન મનની કોઈ સૂચનાને તમે આ ઈન્દ્રિય દ્વારા ગ્રહણ કરો છો, પરંતુ મસ્તિષ્ક આ સૂચનાને યથાસ્વરૂપે અચેતન મનમાં સંગ્રહ કરતું નથી. આ ઈન્દ્રિયો દ્વારા મળેલી સૂચનાનો સંગ્રહ કરતાં પહેલાં મસ્તિષ્ક એ સૂચનામાંથી કેટલીક સૂચનામાં થોડો ઘટાડો કરે છે અથવા લુપ્ત કરી દે છે (Deletion), કેટલીક ઘટનાને બગાડી નાખે છે (Distortion) અને કોઈ ઘટનાને મોટું સ્વરૂપ આપી દે છે (Generalisation).

આ પ્રક્રિયાને સમજવા માટે તમે જીવનનાં સરળ ઉદાહરણોનો અનુભવ કરી શકો છો. તમે જયારે રસ્તા પર હો છો ત્યારે તમારી આંખ હજારો લોકો, કાર વગેરેને જોતી હોય છે, પરંતુ સાથેસાથે તમે એને ભૂલતા જાવ છો. એ સમયે વિવિધ અવાજો સાંભળતા હશો પરંતુ તમારું

મસ્તિષ્ક એ અવાજોને અચેતન મનમાં સંગ્રહ નહીં કરતું હોય, આપણે તેને ઘટાડો અથવા Deletion કહીએ છીએ. આ જ રીતે કોઈ ઘટનાને આપણે 'સારી ઘટના' અથવા 'ખરાબ ઘટના'નું નામ આપીને તેનો અર્થ બદલી નાખીએ છીએ, આને આપણે Distortion કહીએ છીએ. આપણે જયારે અતીતના કોઈ અનુભવને આધારે વર્તમાનના અનુભવને એ જ રીતે પરિભાષિત કરીએ છીએ તો એ પ્રક્રિયાને આપણે Generalisation કહીએ છીએ. કોઈ નવાં જ સ્થળે તમારું ખિસ્સું કપાઈ જાય તો પછીથી તમે જયારે જ્યારે એ સ્થળ પર જશો ત્યારે તમારું મસ્તિષ્ક તમને સાવધ રહેવા માટે કહેશે. ઘરમાં કૂલરમાં કોઈ બાળકને વીજળીનો હળવો ઝાટકો (કરંટ) લાગે તો બાળક એને કુલર નહીં પરંતુ વીજકરંટ આપતા મશીન તરીકે જોવા લાગશે અને કૂલર બંધ હશે તોપણ બાળક તેને હાથ અડાડતાં ગભરાશે. કોઈ વિશેષ ઘટનાને કારણે જો તમે ઘટનાઓને મોટું સ્વરૂપ આપીને જુઓ છો તો એને Generalize કહીએ છીએ.

ઘટાડવું, વધારવું અને બગાડવું (Deletion, Distortion, Generalisation)ની પ્રક્રિયા પછી કોઈ પણ ઘટનાની સૂચનાનો તમારા અચેતન મનમાં સંગ્રહ થઈ જાય છે. અહીં, એ ઘટનાનું એક રેખાચિત્ર તૈયાર થાય છે, જેને કોઈ ઘટના પ્રત્યેના તમારા પોતાના અનુભવ (Subjective Experience)નું નામ આપી દો છો. તમારી અંદર કોઈ ઘટનાનું રેખાચિત્ર અસલ ઘટના કરતાં જુદું હોય છે, તે વાત મહત્ત્વની છે. કારણ કે, તમારું મસ્તિષ્ક એ ઘટનાને વધારી, ઘટાડી કે બદલી ચૂક્યું હોય છે.

અચેતન મનમાં તૈયાર રહેતું રેખાચિત્ર 'તમારું સત્ય' (Your inner reality) છે. આ રેખાચિત્ર દ્વારા તમારી અંદર દશાનો જન્મ થાય છે. આ દશાના 'સંસાધનપૂર્ણ' અથવા 'સંસાધન રહિત' એમ બે પ્રકાર હોઈ શકે છે. 'સંસાધનપૂર્ણ' દશા જેમ કે - સ્નેહ, પ્રેમ, ખુશી, આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ, આનંદ વગેરે છે. તમે જયારે આ દશાઓનો અનુભવ કરતા હો છો ત્યારે એ દશા તમારી અંદરનાં સંસાધનો (Resources)નો ઉપયોગ કરવા માટે તમને સક્ષમ બનાવે છે. આથી, તેને 'સંસાધનપૂર્ણ દશા' (Resourceful State) કહેવાય છે. બીજી દશા છે, સંસાધન રહિત દશા (Unresourceful State), જેમ કે, ક્રોધ, હતાશા, અસમંજસની સ્થિતિ (Confusion), ધૃણા, દુઃખ, ડર, ગભરાટ વગેરે. તમે જ્યારે આ દશાઓનો અનુભવ કરતા હો છો ત્યારે તમારી અંદરનાં સંસાધનો અથવા શક્તિઓ (Potential) સુધી તમે પહોંચી શકતા નથી અને એટલે જ આ દશાને સંસાધન રહિત દશા કહેવાય છે. તમને વિજેતા બનાવે તે તમામ સંસાધન કે શક્તિઓ તમારી અંદર છે, પરંતુ તમારી એ સમયની 'સંસાધન રહિત દશા' એ સંસાધનો સુધી પહોંચવાનો તમારો માર્ગ બંધ કરી દે છે અને તમે સ્વના વ્યવહારો અને પરિણામોથી નારાજ થઈ જાઓ છો.

તમારી યોગ્યતા/કળા + સંસાધનપૂર્ણ દશા = સારું પરિણામ

તમારી યોગ્યતા/કળા + સંસાધન રહિત દશા = ખરાબ પરિણામ

આથી તમે જ્યારે કોઈ તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં પોતાની જાતને ફસાયેલી જુઓ છો. તે સમયે તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળીને તમે યોગ્ય દશા પ્રાપ્ત કરી, તમારા સંસાધન કે શક્તિઓનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકો એ માટે આસપાસના લોકો તમને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાની સલાહ આપે છે.

જો તમે એક વિદ્યાર્થી પાસેથી શ્રેષ્ઠ પરિણામની અપેક્ષા રાખતા હો તો તમારે તેને શ્રેષ્ઠ દશામાં રહેતાં શીખવવું પડશે. પરંતુ દુઃખદાયક બાબત એ છે કે તેઓને જીવનની સૌથી મહત્ત્વની શીખ માતા-પિતા કે શિક્ષકો પાસેથી અથવા શાળા સંચાલકો પાસેથી મળતી નથી. એને અભ્યાસની એ

પ્રક્રિયામાં ધકેલી દેવામાં આવે છે જ્યાં તેના શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે તેની દશા સૌથી મોટી ભૂમિકા છે. એટલું જ નહીં, ઘણા વિદ્યાર્થીઓ શાળા, ઘર અને અભ્યાસની પ્રક્રિયામાં પોતાની 'સંસાધનપૂર્ણ દશા'ને ગુમાવી દેતા હોવાનો તમે અનુભવ કરતા હશો. તેનાથી અનુભવાતા તણાવને કારણે તેનું મન અભ્યાસમાંથી પાછું પડવા લાગે છે. પરિવારના સભ્યો સાથે તેમના સંબંધોમાં તિરાડ પડવા લાગે છે અને એ સ્થિતિમાં બાળક પોતાની અંદરની છબી (inner self image) ગુમાવવા લાગે છે. પરિણામે તેને નુકસાનકર્તા એ આદતો ઘેરી વળે છે. જો તમે ઇચ્છતા હો કે તમારાં સંતાનો અભ્યાસ અને કારકિર્દીમાં સારું પરિણામ મેળવે તો તે પોતાનાં સંસાધનો અને શક્તિઓનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે એ જરૂરી છે અને તે 'સંસાધનપૂર્ણ દશા'નો વધુ ને વધુ અનુભવ કરે ત્યારે જ શક્ય બનશે. આ માટે માતા-પિતા કે શિક્ષકો એન. એલ.પી. (N.L.P.)ની તકનીકો (ટૅક્નિક્સ) શીખે અને તેના થકી પોતાની 'સંસાધન રહિત દશા'ને બદલીને 'સંસાધનપૂર્ણ દશા'નો અનુભવ કરે, એ જરૂરી છે.

તમે તમારી સંસ્થા અથવા કોર્પોરેટ કંપનીમાં ઉત્પાદન ક્ષમતા વધારવા માગતાં હોવ તો તમારે એ 'સંસાધનપૂર્ણ દશા' મેળવવી પડશે. તેના અનુભવથી તમે અથાકપણે વધુ ઉત્પાદન ક્ષમતા સુધી પહોંચી શકો છો. જો તમે 'સંસાધન રહિત દશા'નો અનુભવ કરતાં કરતાં તમારું શ્રેષ્ઠ યોગદાન આપવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમે શ્રેષ્ઠ આપી નહીં શકો અને ઊલટાનું તણાવ અનુભવશો. આ તણાવ તમારા માટે નવા પડકારો ઊભા કરી શકે છે. આથી કોઈ સંસ્થાની પ્રગતિ માટે આવશ્યક છે કે ત્યાંના કર્મચારીઓને વ્યાવસાયિક શિક્ષણ (Professional Education)ની સાથેસાથે પોતાની દશાને હકારાત્મક કઈ રીતે કરવી તે પણ શિખવવું જોઈએ. અનેક કોર્પોરેટ કંપનીમાં આ ખામીને કારણે કર્મચારીઓ યુવાન વયે જ હાઈ બ્લડપ્રેશર જેવાં લક્ષણો સામે લડી રહ્યા છે. એ લોકોએ પોતાના મસ્તિષ્કનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરતાં શીખવું આવશ્યક છે.

સ્વાસ્થ્ય આપણા જીવનનું મહત્ત્વનું પાસું છે અને આપણું અચેતન મન મોટા ભાગની બીમારીઓનું કારણ હોવાનું તબીબી વિજ્ઞાન સિદ્ધ કરી ચૂક્યું છે. તમે જ્યારે પણ કોઈ તણાવનો લાંબા સમય સુધી અનુભવ કરો છો ત્યારે તમારું શરીર રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગુમાવવાનું શરૂ કરે છે – તમારાં વિવિધ અંગો વિવિધ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા કરવા લાગે છે અને તમે વિવિધ રોગોને આમંત્રિત કરી લેતા હો છો. મોટું આર્થિક નુકસાન, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને પરિવારના સભ્યના આકસ્મિત મૃત્યુને કારણે જે લોકો પોતાની દશા સંસાધનપૂર્ણ બનાવી શકતા નથી એ લોકો એક નહીં પરંતુ અનેક રોગોના શિકાર બન્યા હોવાનું જોવા મળે છે. એમાંથી કેટલાક રોગથી એમને આજીવન પીડાવું પડે છે. આવા તણાવપૂર્ણ મુદ્દા (Issues) ને અચેતન મનના વણઉકેલ મુદ્દા (Unresolved Issues or Unfinished Agenda) નું નામ આપવામાં આવ્યું છે. અને આ જ વણઉકેલ મુદ્દાઓથી છુટકારો મેળવવા માટે લોકો બહારના જગતમાં તેનો ઉકેલ શોધતા હોય છે - બાહ્ય સંસારને જવાબદાર ગણતા હોય છે - કોઈ તેને જીવનશૈલી (Lifestyle)ને કારણે આવનારી બીમારીઓનું નામ આપે છે તો કોઈ મદિરાસેવન, ધૂમ્રપાન, વધુ પડતું ભોજન ખાવામાં અથવા ટીવી જોવામાં તેનો ઉકેલ શોધતા હોય છે. કેટલાક લોકો એવું માનતા હોય છે કે તેઓ જૂના મુદ્દાઓ સુધી ચેતન મનને પહોંચવા ન દે તો તેઓને એ મુદ્દાઓથી છુટકારો મળી શકે છે. કોઈ રીતે શિક્ષણ મેળવીને કે ઉચ્ચ હોદ્દા પર બેસીને એ આંતરિક મુદ્દાઓથી છુટકારો મેળવી શકાશે, એવું પણ કેટલાક લોકો સમજતા હોય છે. એવું નથી હોતું – તમારા ઘરમાં જો મરેલો ઉંદર પડ્યો છે તો તમે ઈજનેર હો કે તબીબ, મોટી કંપનીના માલિક હો કે કરોડપતિ - તમે મરેલા ઉંદરની દુર્ગંધથી બચી શકવાના નથી. એનું સમાધાન એ છે કે તમે એ ઉંદરને ત્યાંથી દૂર કરો અને એ દુર્ગંધથી જાતે જ બચી શકશો.

તમે શ્રેષ્ઠ આર્થિક જીવન જીવવા ઇચ્છતા હો તો તમારે આર્થિક જીવનમાં સુધારો લાવનારાં અને

તમને આર્થિક સ્વતંત્રતા આપનારાં આંતરિક સંસાધનો સુધી પહોંચવું પડશે. તમારા મસ્તિષ્કમાં રહેલા અને તમારી આર્થિક સ્વતંત્રતા સામે અડચણરૂપ દશાનું વાતાવરણ સર્જનારા મુદ્દાઓથી તમે છુટકારો મેળવો અતિ આવશ્યક છે. તમે બજારનું જ્ઞાન મેળવો જેના થકી બજાર તમને સ્વીકારે અને સાથેસાથે તમારા માટે ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, લગન અને કટિબદ્ધતા જેવાં સંસાધનો સુધી પહોંચાડતી દશા પ્રાપ્ત કરવાથી આ સમસ્યાનું સમાધાન થઈ શકશે. આ બંનેમાંથી કોઈ પણ એકની ઊણપ તમને આર્થિક સ્વતંત્રતાને બદલે તણાવનો અનુભવ કરાવશે.

જો તમે એક રમતવીર કે અભિનેતા હો તો તમારે તમારા પ્રદર્શનને શ્રેષ્ઠ રાખવું જ પડશે - તો જ તમારી કારકિર્દી લાંબા સમય સુધી ચાલી શકશે. તમે અચેતન મનમાંથી ભય અને અસમંજસની સ્થિતિને દૂર કરવાનું અને અચેતન મનમાં આત્મવિશ્વાસને પુન:સ્થાપિત કરવાનું શીખો, એ તમારા માટે જરૂરી છે.

આમ કરવાથી તમે તમારી કારકિર્દીને બચાવી શકશો. વધુ ધન કમાઈ શકશો અને લોકોને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરી તમારા પ્રશંસક બનાવી શકશો.

માનવે જ્યારથી જન્મ લીધો છે ત્યારથી તેના માટે એક જ દશા ટકાવી રાખવાનો એક પડકાર રહ્યો છે. અત્યારે તમે એક દશામાં છો અને બીજી જ પળે તમારી દશા બગડી જાય છે અને તમે તમારી જાતને વિપરીત આંતરિક વાતાવરણમાં જુઓ છો. અને તમે એ દશાથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છો છો, શ્રેષ્ઠ દશામાં જવા ઈચ્છો છો, પરંતુ એવું કરી શકતા નથી અને જયાં સુધી તમે ખરાબ દશામાં છો ત્યાં સુધી પીડાનો અનુભવ કરો છો. તમે ક્યારેક ધર્મસ્થાનોનો આશરો લો છો તો ક્યારેક કોઈ સલાહ કે કાઉન્સેલિંગ (Counselling)નો ટેકો લો છો. કોઈ પણ રીતે આ દશાથી છુટકારો મેળવી શકાશે, એવું તમને લાગતું હોય છે.

હવે ચાવી તમારી પાસે : તમારાં આંતરિક ચિત્રણ

આ પ્રકરણમાં દશાને સમજવા માટે આગળના પાના પર આપેલા ચિત્રને ફરીથી જુઓ. તમારું પ્રારબ્ધ (Destiny) તમે ઉત્પન્ન કરેલાં પરિણામો પર નિર્ભર કરતું હોવાનું તમે અનુભવશો. જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં જો તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવી રહ્યા છો તો તમે શ્રેષ્ઠ પ્રારબ્ધ તરફ આગળ વધી રહ્યા છો. જો એ પરિણામ નબળું છે અથવા સ્થિતિ અનુકૂળ નથી તો નિયતિને બદલે તમને દુ:ખ મળશે.

આપણાં વ્યવહારો, કાર્યો અને આદતો ઉપર આપણાં પરિણામ નિર્ભર કરે છે. તમે તમારા મનગમતા મુકામે જઈ રહ્યા છો કે નહીં, એ કોઈ પણ ક્ષણે તમે તમારા વ્યવહારોનું અવલોકન કરીને જાણી શકશો. તમારી રોજબરોજની આદતો અને વ્યવહારો દ્વારા સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, આર્થિક સ્તર અને સંબંધોની તમારી ગુણવત્તા નિશ્ચિત થાય છે. આપણાં વ્યવહાર, કાર્ય અને આદત જ આપણને કોઈ લક્ષ્ય સુધી લઈ જતા હોય છે, તેમ આપણી કહી શકીએ.

તમારાં વ્યવહાર, કાર્ય અને આદતો તમારા ચેતન મનનું પરિણામ નથી પરંતુ જે દશામાં તમે છો એ દશાનું પરિણામ છે. તમને ભયની દશાનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો તમારા વ્યવહારનો એકધારો પ્રવાહ નહીં, પરંતુ ખચકાટ જોવા મળશે. જો તમે ખુશ છો તો પ્રસનચિત્ત હશો – હસતા હશો અને રમતા હશો. દુ:ખી હશો તો તમારું શરીર તણાવનો અનુભવ કરશે, ચહેરા પર અજબ પ્રકારની બેચેની હશે. જો આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહનો અનુભવ કરશો તો તમારા ચહેરા પર ચમક

હશે - ખભા અને કરોડ સુધી હશે - અસખલિત અવાજ હશે. અને તમને તમારું કામ કરવામાં આનંદ આવશે. જો આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહને બદલે તણાવ હશે તો ખભા વળી ગયેલા હશે, કરોડ ઢીલી પડી ગઈ હશે અને કામ કરવામાં તણાવનો અનુભવ કરશો. કહેવાનો અર્થ એ છે કે તમારાં વ્યવહારો અને આદતોની જનેતા તમારી દશા છે.

તમારા મનમાં પ્રશ્ન થતો હશે કે જો અમારી દશા અમારા વ્યવહારો અને આદતોની જનેતા છે, તો પછી એકસરખી દશામાં બે વ્યક્તિનો વ્યવહાર પણ એકસરખો હશે, અથવા એક વ્યક્તિ હંમેશાં એક જ વ્યવહાર કરશે ? મારો ઉત્તર છે – ના. આપણે માનવો બાળપણથી જ આપણાં વ્યવહારો અને આદતોને આપણી ચોતરફ મળતા લોકોની પ્રતિક્રિયાઓમાંથી, ટીવીમાંથી કે સંબંધીઓ પાસેથી શીખતાં હોઈએ છીએ. કોઈ દશામાં તમારા પિતા અથવા માતાએ કેવો વ્યવહાર કર્યો હતો, તમે એ પ્રેક્ષક તરીકે જુઓ છો અને ભવિષ્યમાં એ વ્યવહાર તમને કામ લાગી શકે તે માટે તમારું અચેતન મન એને વધારી-ઘટાડીને અને બદલીને અચેતન મન રૂપી સ્ટોરમાં સંગ્રહી લે છે. આ જ દશામાં તમે કોઈ અન્ય વ્યક્તિને અન્ય વ્યવહાર કરતાં જુઓ છો અને તેને પણ તમારું અચેતન મન આંતરિક સ્ટોરમાં એકત્ર કરી લે છે અને આ પ્રક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. આ રીતે એક જ દશામાં તમારી પાસે વ્યવહારોના અનેક વિકલ્પો હોય છે. અને એ વ્યવહારોમંથી કોઈ વિશેષ સ્થિતિમાં તમારું અચેતન મન તમારી જૂની માન્યતાઓ, ઓળખ, જીવનમૂલ્યો અને ઉદ્દેશ્ય સાથે સંકળાયેલા હોય તેવા એક કે બે વ્યવહાર તમને આપશે. ઉદાહરણ તરીકે જો તમે ક્રોધની અવસ્થામાં છો તો તમારી સામે કોણ છે, એ ચકાસીને તમારું અચેતન મન વ્યવહાર નક્કી કરશે. જો તમારી સામે તમારો જુનિયર (Junior) હશે અથવા કોઈ નબળી વ્યક્તિ હશે તો તમે ચીસો પાડી શકો છો, પરંતુ જો તમારી સામે તમારો સિનિયર (Senior) હશે અથવા તમારાથી વધુ શક્તિશાળી કોઈ વ્યક્તિ હશે તો તમારો વ્યવહાર જુદો હશે અને એ બંને વ્યવહાર તમારા અચેતન મન પાસે પહેલેથી સંગ્રહાયેલા છે.

આપણી શારીરિક બીમારી પણ આપણા શરીરનો અક વ્યવહાર જ છે જે આપણી દશાને કારણે આપણા શરીરમાં જોવા મળી રહી છે અથવા જેને આપણું શરીર બીમારી સ્વરૂપે અનુભવ કરી રહ્યું છે. આથી તમે તમારી દશા બદલીને શરીરના બીમારીરૂપી વ્યવહારથી છુટકારો મેળવી શકો તે માટે ઘણી વાર તમારા તબીબ બીમારીની દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખતી વખતે તમને તણાવમુક્ત અને ખુશ રહેવાની સલાહ આપે છે. હસમુખા અને ખુશ રહેનારા લોકો સ્વાસ્થ્યનો વધુ આનંદ મેળવી શકે છે, એ પણ એક સર્વવિદિત તથ્ય છે.

જો દશા આપણા માટે આટલી મહત્ત્વની હોય તો આપણી દશા માટે કોણ જવાબદાર છે અને તેને કોણ ઉત્પન્ન કરે છે, એ જાણવું આવશ્યક છે.

આ માટે બે બાબત કારણભૂત છે :

(1) તમારા શરીરને ચલાવવાની ગુણવત્તા (Quality how you move your body)

(2) તમારું આંતરિક ચિત્રણ (Internal Images)

નોંધ: તમારી દશા માટે ક્યારેય પણ કોઈ પણ બહારની ઘટના જવાબદાર નથી હોતી એ ધ્યાન રાખવા જેવી બાબત છે. કોઈ વ્યક્તિ કે ઘટનાએ તમારી દશા બગાડી છે અથવા બગાડે છે, એવું જો તમે કહેતા હો કે માનતા હો તો એ એક મોટું અસત્ય છે. આપણું અચેતન મન બહારની ઘટનાને યથાસ્થિતિમાં સ્વીકારતું જ નથી, એ ઘટનાને માનસિક સ્ટોરમાં રાખતાં પહેલાં તે એ ઘટનાને બદલી નાખે છે, એ તમે જાણી ચૂક્યા છો. વાસ્તવમાં જ્યારે તમે કહેતાં હો કે કોઈ વિશેષ વ્યક્તિ

પર તમને ગુસ્સો આવે છે અથવા કોઈ વિશેષ ઘટનાને કારણે તમારી મૂંઝવણ વધી ગઈ છે તો તમે તમારી જવાબદારી નિભાવવાને બદલે બીજાને જવાબદાર ગણાવી રહ્યા છો. તમારો ગુસ્સો કે તમારી મૂંઝવણ એ તમારો સ્વાનુભવ (Subjective Experience) છે અને એ અનુભવ કોઈ વ્યક્તિ કે ઘટનાને કારણે નહીં પરંતુ તમારા જ મસ્તિષ્ક બનાવેલા આંતરિક ચિત્રણને કારણે આવી રહ્યો છે.

તમારી કોઈ દશા માટે કારણભૂત બે તબક્કા – તમારા શરીરને ચલાવવાની રીત અને આંતરિક ચિત્ર, હકીકતમાં તમારા પ્રારબ્ધ માટે જવાબદાર છે. જો તમે આ બંને તબક્કા પર નિયંત્રણ કરો તો તમે તમારી જીવનનું ફરી એક વાર નવનિર્માણ કરી શકો છો. આ જ બંને તબક્કાને આપણે આ પુસ્તકના ભાગબે અને ભાગ-ત્રણમાં વિવિધ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા તમારા લાભ માટે નિયંત્રિત અને નિર્દેશિત કરતાં રહીશું. એ પહેલાં તમે વ્યક્તિગત અન્વષણ (Personal Audit) તેયાર કરો, જેથી એ અન્વેષણને આધારે જ ઉપર જણાવેલા બંને તબક્કા દ્વારા લાભ મેળવી શકશો.

૫

વ્ય ક્તિગત લેખાજોખા

દર વર્ષે આવકવેરા વિભાગને સંતુષ્ટ કરવા અને પોતાને માહિતગાર કરવા માટે તમે તમારી સંસ્થાની આવકના લેખાજોખા (Audit) કરાવો છો. તમારી આવક કેટલી છે અને કેટલું નુકસાન, તે તમે આ ઑડિટથી જાણી શકો છો. આગામી વર્ષમાં તમારી સામે કયા પ્રકારના પડકારો હશે અને તમારા માટે કેવા પ્રકારના અવસર હશે, તે જાણી શકવા માટે આ જ માહિતી તમારા માટે એક આધાર બની જાય છે.

તમે કોઈ નવો વેપાર કરો છો અથવા જૂના વેપારનું પુનઃ નિર્માણ કરો છો તો એનું સર્વેક્ષણ કરાવો છો, કોઈ મોટી મુસાફરીની તૈયારી માટે અથવા નવી ટુકડીનું નિર્માણ કરો છો ત્યારે તમે તમારી શક્તિ (Strength), નબળાઈઓ (Weakness), અવસરો (Opportunities) અને પડકારો/સંકટો (Threats)નું સર્વેક્ષણ કરાવો છો. કોર્પોરેટ વિશ્વમાં તેને SWOT Analysisના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તમે પોતે જ એક સંસ્થા છો, એવું ક્યારેય તમે વિચાર્યું છે ? આ સંસ્થા કઈ દિશામાં જઈ રહી છે, એ જાણવા માટે તમે ક્યારેય તેનું સર્વેક્ષણ કર્યું છે ? તેની શક્તિ (Strength) કઈ છે ? નબળાઈ (Weakness) કઈ છે ? આ સંસ્થા સામે કયા કયા અવસર (Opportunities) છે અને આ સંસ્થાને કયા પડકારો (Threats)થી બચવાનું છે ? આ સર્વેક્ષણ નહીં કરાયું હોય તો ભવિષ્યમાં આ સંસ્થાનું શું થશે, એ અનિશ્ચિત છે.

જીવનના નવનિર્માણની પ્રક્રિયા માટે આજે જ પોતાની જાતનું એક વિસ્તૃ ત સર્વેક્ષણ કરવું જરૂરી છે. તમારી પાસે જે સંસાધનો છે તેનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તે, આ સર્વેક્ષણ તૈયાર કર્યા પછી જ તમે નક્કી કરી શકશો. આ સર્વેક્ષણ ન હોવાને કારણે તમારાં તમામ સંસાધનોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાનું અશક્ય છે. તમારી પાસે વ્યક્તિગત સર્વેક્ષણ હશે ત્યારે જ તમારો વ્યવહાર, આદતો અને પ્રશિક્ષણ હોવાનો અર્થ છે.

તમને કોઈ વિક્ષેપ ન પડે અને જરૂર હોય તેટલો સમય આપી શકો, તે રીતે સર્વેક્ષણ તૈયાર કરવા પૂરતો સમય આપો. તેની શરૂઆત નીચે આપેલા ચાર વર્ગો (Squares)થી કરશો. પ્રત્યેક વર્ગ એક વિશેષ સૂચના માટે બનાવાયો છે.

	મારે જોઈએ	મારે નથી જોઈતું
મારી પાસે છે	(1) શક્તિઓ (Strengths)	(2) નબળાઈઓ (Weaknesses)
મારી પાસે નથી.	(3) અવસર (Opportunities)	(4) સંકટ-ચેતવણી (Threats)

આ ચારેય વર્ગને ભરતી વખતે તમારી પાસે ચાર પ્રકારની સૂચના છે, આ સૂચનાનો આધાર બનાવીને તમે સમગ્ર જીવનના લેખાજોખા તૈયાર કરશો.

વર્ગ **1 :** તમારી શક્તિઓ **(Strengths) :** **'**મારે જોઈએ **-** મારી પાસે છે**'**

આ વર્ગમાં તમે તમારા જીવનનાં એ સંસાધનો અંગે લખશો, જેની તમારે જરૂર છે અને જે તમારી પાસે છે.

વર્ગ **2 :** તમારી નબળાઈ **(Weaknesses) :** **'**મારે નથી જોઈતું **-** મારી પાસે છે**'**

આ વર્ગમાં તમે અનિચ્છિત આદત, બીમારી વગેરે જેવી તમારી નબળાઈ બનેલી સૂચનાઓ અંગે આ વર્ગમાં અહેવાલ બનાવો.

વર્ગ **3 :** તમારા અવસર **(Opportunities) :** **'**મારી પાસે નથી **-** મારે જોઈએ**'**

આ વર્ગમાં તમે મેળવવા ઈચ્છતા હો એ આદતો, ગુણો, બાબતો અંગે લખો. આ બાબતો તમારા જીવનના નવનિર્માણમાં તમારાં લક્ષ્યોનું કામ કરશે.

વર્ગ **4 :** તમારા માટે જોખમ **(Threats) :** **'**મારી પાસે નથી **-** મારે જોઈએ**'**

તમારી પાસે નથી અને તમે એ ઈચ્છતા પણ ન હોય તેવાં ઘણી આદતો અને બીમારીઓ છે. તમે નિર્માણની આજીવન પ્રક્રિયામાં તમે સાવધ રહેવા ઈચ્છતા હો એ તમામ જોખમો અંગે આ વર્ગમાં લખો.

વર્ગ **1 :** મારી શક્તિ

તમારી પાસે જે સંસાધનો છે અને જે સંસાધનોની તમારે જરૂર છે, એ તમામની યાદી તૈયાર

કરવાની તમારે આવશ્યકતા છે. દરેક વર્ગમાં સૂચનાઓ લખતી વેળાએ તમે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, આર્થિક ક્ષેત્ર, માનસિક અને ભાવનાત્મક શક્તિ તથા સંબંધો જેવાં જીવનનાં મુખ્ય ક્ષેત્રોનો સમાવેશ કરો.

તમે લખી શકો છો કે :

'મારે પરિવાર જોઈએ – મારી પાસે પરિવાર છે.'

'મારે સારું સ્વાસ્થ્ય જોઈએ – મારી પાસે સારું સ્વાસ્થ્ય છે.' વગેરે.

વધુમાં વધુ સમય ફાળવીને આ યાદી તૈયાર કરો. તમને આશીર્વાદ કે ભેટ સ્વરૂપે મળેલી એ તમામ વસ્તુઓ અંગે લખો. આ યાદી જેટલી લાંબી હશે, તેટલા જ વધુ આનંદની તમે અનુભૂતિ કરી શકશો. ઘણી વાર આપણી પાસે અમર્યાદ સંપત્તિ હોવા છતાં આપણે પોતાની જાતને નિર્ધન સમજતાં હોઈએ છીએ. આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે તમારા જીવન માટે જરૂરી હોય અને તમે જેના માલિક છો, એ ખજાના સુધી તમે પહોંચી શકો છો. લખવાનું શરૂ કરો :

તમારા પરિવાર વિશે

....

....

....

....

....

તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે

....

....

....

....

....

તમારા બાળપણની સુંદર સ્મૃતિઓ વિશે

....

....

....

....

....

તમારા મિત્રો અને અન્ય સંબંધો વિશે

....

....

....

....

....

તમારી શ્રેષ્ઠ આદતો અને ગુણો વિશે

....

....

....

....

....

તમારા આર્થિક જવન વિશે

....

....

....

....

....

તમારી સામાજિક પ્રતિષ્ઠા વિશે

....

....

....

....

....

તમારી યોગ્યતા વિશે

....

....

....

....

....

તમારી માન્યતા, ઓળખ અને જવનમૂલ્યો વિશે

....

....

....

....

....

તમારા આધ્યાત્મિક જીવન વિશે

....

....

....

....

....

તમે ગૌરવ અનુભવતા હોવ એ તમામ અન્ય બાબતો વિશે

....

....

....

....

....

આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે તમારી પાસેના તમામ ખજાનાને ચકાસો. તમે જીવન પ્રત્યે કેટલું

ગૌરવ અને અમીરીનો અનુભવ કરો છો, તે શોધવામાં ઉતાવળ ન કરો, વધુ ને વધુ સમય ફાળવો. અન્ય યાદી તૈયાર કરતી વખતે પણ તમને આ યાદીમાં લખવા યોગ્ય કેટલીક શક્તિઓનું જ્ઞાન થશે. આથી, આ યાદીને હંમેશાં તૈયાર રાખો અને તેને લાંબી કરતાં જાઓ.

વર્ગ **2 :** મારી નબળાઈઓ **:**

તમે જે રીતે પહેલી યાદી તૈયાર કરી હતી, તે જ રીતે તમારી નબળાઈની યાદી તૈયાર કરો. આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે કોઈ ભય કે સંકોચ ન અનુભવો,પરંતુ એક માનવી તરીકે તમે કઈ નબળાઈઓનો શિકાર બન્યા છો, તે પ્રામાણિકતાથી સ્વીકારો. આ યાદી તમારે જ્યાં શક્તિશાળી થવાનું છે, એ તમામ પાસાં તમારી સમક્ષ મૂકશે. એક સાચા વિજેતા થવા માટે આ યાદીને સાચા દિલથી તૈયાર કરો.

આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે પણ તમારી પાસે છે, પરંતુ તમારે જરૂરિયાત નથી અથવા તમે ઈચ્છતા નથી એવાં જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રો ચકાસો. આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે તમે આ રીતે લખી શકો છો :

'મને મદિરા પીવાની આદત છે - પરંતુ મારે એ આદત નથી જોઈતી.'

તમારી આદતો વિશે

(જેમ કે, ધૂમ્રપાન, પ્રોત્સાહનની ખોટ, આત્મવિશ્વાસની ઊણપ, કામમાં મન ન લાગવું, વગેરે)

....

....

....

....

....

તમારા વ્યવહારો વિશે

(જેમ કે, ક્રોધ, તણાવ, ભય, હતાશા, વગેરે)

....

....

....

....

....

તમારી બીમારી વિશે

....

....

....

....

....

પરિવાર વિશે

....

....

....

....

....

વર્ગ **3 : મારા અવસર :**

તમે મેળવવા ઇચ્છતા હો એવાં, તમારી ઓળખ કેવી હોવી જોઈએ ? તમારી પાસે કેવા ગુણ હોવા જોઈએ ? શું મેળવવા ઇચ્છો છો, શું કરવા માગો છો ? કેટલું ધન કમાવા ઇચ્છો છો ? કેવું

જીવન જીવવું છે ? રજાઓ ગાળવા ક્યાં જવા ઇચ્છો છો ? કેઈ રીતે લોકો સાથે મિત્રતા કરવા માગો છો ? વગેરે જેવાં લક્ષ્ય વિશે તમે આ વર્ગમાં લખો. આ તમામ અવસરને જોડવાનું શરૂ કરો.

તમારું લક્ષ્ય – પરિવાર માટે

....

....

....

....

....

તમારું લક્ષ્ય – સામાજિક પ્રતિષ્ઠા માટે

....

....

....

....

....

તમારું લક્ષ્ય – કારકિર્દી અને આર્થિક સ્વતંત્રતા માટે

....

....

....

....

....

તમારું લક્ષ્ય –ઉમદા સંબંધો માટે

....

....

....

....

....

તમારું લક્ષ્ય – તમારી યોગ્યતા અને ક્ષમતા માટે

....

....

....

....

....

તમારું લક્ષ્ય – શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય માટે

....

....

....

....

....

અન્ય

....

....

....

....

....

તમારી ત્રીજી યાદી તૈયાર થઈ જાય પછી ચોથી યાદી તૈયાર કરો.

વર્ગ **4 :** મારા માટે જોખમ

તમારે સાવધ રહેવાનું છે એવાં જોખમ તમારું મસ્તિષ્ક શોધી લે, તે માટે આ યાદી તૈયાર કરવાની છે. આ યાદી તૈયાર કરતી વખતે ભવિષ્યમાં તમારા માટે પીડાનું કારણ બનનારાં જોખમો અંગે તમારું અચેતન મન જાણી ગયું હશે. તમારું અચેતન મન હંમેશા તમને પીડાથી બચાવવા અને સુખ આપવા માટે બન્યું છે – આ યાદીની મદદથી તે કોઈ પણ પીડાનો આભાસ કરી તમને એ દર્દથી બચવામાં મદદ કરશે.

આ યાદીને તમે આ રીતે તૈયાર કરી શકો છો –

'મને મદિરાસેવનની આદત નથી – મારે એ આદત જોઈતી પણ નથી.'

આ રીતે યાદી તૈયાર કરો અને સદ્નસીબે તમને લાગુ નથી પડી અને ભવિષ્યમાં પણ દૂર રાખવા માગો છો, એ બીમારીઓ, ખરાબ આદતો, લત, નબળા કરનારી માન્યતાઓ વગેરેનો સમાવેશ કરી શકો છો.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

તમારા વ્યક્તિગત અહેવાલનો પ્રથમ દસ્તાવેજ (Draft) તૈયાર છે. તમને અભિનંદન. જીવનને નવેસરથી શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે કટિબદ્ધ એવા એક ટકાથી પણ ઓછી ભાગ્યશાળી વ્યક્તિઓમાં તમારો સમાવેશ થાય છે.

આ દસ્તાવેજમાં વર્ગ-2ની યાદી સિવાયની તમામ યાદી તમારા પક્ષમાં છે. વર્ગ-2માં તમારી નબળાઈઓ અને ખામીઓનો વિસ્તૃત અહેવાલ આપવામાં આવ્યો છે. આ નબળાઈઓ અને ખામીઓને નવો અર્થ આપીને અથવા તેને પુનઃ પરિભાષિત કરીને આ દસ્તાવેજ આપણે ફરી એક વાર તૈયાર (ડિઝાઈન) કરીશું.

તમારી નબળાઈ વાસ્તવમાં તમારા માટે હકારાત્મક સંદેશ હોવાનું જાણીને તમને આનંદ થશે. તમારે શ્રેષ્ઠ બનવા માટે કયા ક્ષેત્રમાં કામ કરવાની જરૂર છે, તેનાથી દરેક નબળાઈ તમને માહિતગાર કરે છે. વાસ્તવમાં નબળાઈઓ તમારી સફળતાના માર્ગમાં અવરોધક નહીં, પરંતુ તમારા માટે નવી તકો અને લક્ષ્યોની જનેતા છે. દરેક નબળાઈમાં એક તક છુપાયેલી હોય છે, જે હંમેશાં તમને આગળના સ્તરે જવા માટે મદદ કરે છે.

તમારે માત્ર આ નબળાઈઓને એક નવો અર્થ આપીને તેને અવસરોમાં પલટવાનો છે. એક વાર કોઈ નબળાઈ અવસરમાં પલટાઈ જશે તો એ તમારા પક્ષમાં કામ કરવાનું શરૂ કરી દેશે. હકીકતમાં આપણે નબળાઈ દ્વારા સતત મળી રહેલા સંદેશની ઉપેક્ષા કરતા રહીએ અને તેને અવસરોમાં પરિવર્તિત ન કરી શકીએ ત્યાં સુધી જ કોઈ પણ નબળાઈ એ માત્ર નબળાઈ રહે છે.

હવે, તમે વર્ગ-2માંથી એક-એક નબળાઈ લો અને તેમાં છુપાયેલી તક ઓળખી વર્ગ-3ની યાદીમાં ઉમેરો. દાખલા તરીકે, જો તમે એમ કહો કે 'મને ધૂમ્રપાન કરવાની આદત છે – મને આ આદત નથી જોઈતી.' તો આ નબળાઈને આપણે 'મારે સ્વાસ્થ્ય જોઈએ' અથવા 'મારે સ્વસ્થ ફેફસાં અથવા હૃદય જોઈએ' અથવા 'મારે સમાજમાં માન-સન્માન જોઈએ' તેવા અવસરમાં પરિવર્તિત કરી શકીએ છીએ.

તમારી સરળતા માટે અહીં કેટલાંક ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યાં છે.

નબળાઈ	અવસર
1. હું લોકો સાથે વાત કરી શકતો નથી.	મારે ઉત્કૃષ્ટ આત્મવિશ્વાસ જોઈએ અથવા મારે લોકો સાથે જોડાવાની કળા શીખવી છે.
2. હું સ્થૂળકાય છું.	મારે સ્વસ્થ શરીર જોઈએ અથવા મારે પોતાની આંતરિક છબી સુધારવી છે અથવા મારે અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે નવાં લક્ષ્ય બનાવવાં છે.
3. મારા બૉસ મને પસંદ નથી કરતા.	મારે સંબંધ વધારવા અને નિભાવવાની કળા શીખવી છે.
4. હું રૂપિયા બચાવી શકતો નથી.	મારે આર્થિક સલાહકારને મળીને આર્થિક જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવા સલાહ લેવી છે.
5. હું આળસુ છું.	મારે મોટા, આકર્ષક અને શ્રેષ્ઠ જીવન આપનારાં અને મને ઉત્સાહિત કરે તેવાં લક્ષ્યો બનાવવાં છે.

(1) શક્તિઓ	(2) નબળાઈઓ
(3) અવસર	(4) ચેતવણી મહત્ત્વપૂર્ણ જાણકારી

નવો અર્થ

મને જાત પર ક્રોધ આવે છે. મારે આત્મસન્માન અને આંતરિક છબીને

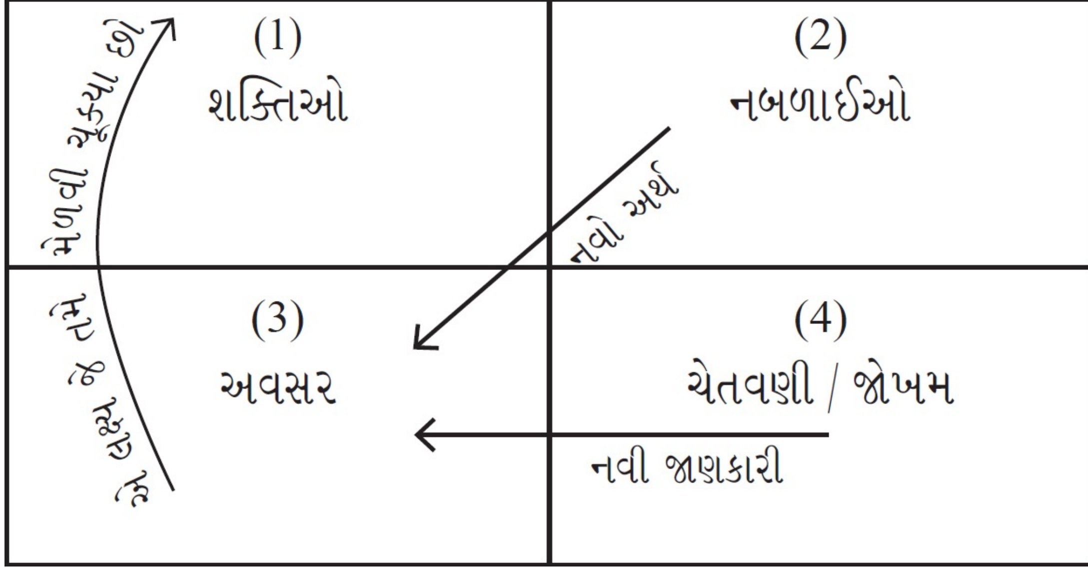
	સુધારવી છે.
જીવનસાથી સાથે મારા સંબંધ ખરાબ છે.	મારે સંબંધોને શ્રેષ્ઠ બનાવવાની ટૅક્નિક (Relationship Skills) શીખવી છે.
હું વારંવાર બીમાર થઈ જાઉં છું.	મારે મારી પ્રતિરોધક શક્તિ વધારવાના પ્રયોગ શીખવા છે.
મારે મનમાંથી ભૂતકાળના ભયાનક કે દર્દનાક	હું મસ્તિષ્કમાંથી અણગમતી સ્મૃતિઓથી ત્રસ્ત થઈ ગયો છું. તરાહો (પૅટર્ન) દૂર કરવાનું શીખવું છે.

આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે જે બાબતોને તમે નબળાઈનું નામ આપીને પોતાની જાતને ઊર્જાહીન ગણતા હતા, તે હકીકતમાં તમારે માટે નવો અવસર છે. બસ, તમારે આ નબળાઈઓને નવી રીતે પરિભાષિત કરી પોતાના માટે અવસરમાં પરિવર્તિત કરવાની છે.

આ પ્રક્રિયા તમારે વર્ગ-4 માટે કરવાની છે. જો કોઈ પણ જોખમ તમને ભયભીત કરતું હોય તો મસ્તિષ્ક માટે એક પ્રશ્ન બની જાય છે. પાતળી દોરી સાથે બાંધેલી તલવાર તમારા માથા પર લટકતી હોય ત્યારે તેની નીચે બેસીને ગમે તેટલી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ હોય તો પણ ભોજન કરવામાં તમને આનંદ નથી આવતો. એ જ રીતે અન્ય કોઈ કામ કરવામાં પણ તમને આનંદ નથી આવતો. તલવાર તમારાથી દૂર હોવા છતાં તમારું ધ્યાન એ તલવાર પર જ રહેશે અને તમે અન્ય કાર્યો કરવામાં પૂરેપૂરો આનંદ નહીં ઉઠાવી શકો કે યોગ્ય રીતે તેને પૂરા પણ નહીં કરી શકો. તમે ત્યાંથી તલવાર હટાવો અથવા તમે ત્યાંથી દૂર જતા રહો અથવા તો સુરક્ષા કવચથી તમે સુરક્ષિત થઈ જાવ ત્યારે જ એ શક્ય બનશે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે તમારે સ્વબચાવ માટે નવી તકો શોધવી પડશે.

તમે મેદસ્વી થવાનું કે વજન વધવાનું જોખમ અનુભવતા હો તો તેને અવસરમાં પલટાવી દો – જેમ કે, એક સપ્તાહ માટે ફળાહાર કરવો અથવા યોગાભ્યાસ કરવો. બજાર ગગડી રહ્યું છે અને તમારી નોકરી જોખમમાં છે એવો આભાસ થવા લાગે તો – તો નવી યોગ્યતા મેળવીને નવી કારકિર્દી શરૂ કરવાનો તમારી પાસે અવસર છે. તમને જોખમ દેખાવા લાગે ત્યારે તમારું મસ્તિષ્ક એક સાચા મિત્રની જેમ તમને એક નવો સંદેશો આપવા માગે છે, એ સમજી લેજો. એ સંદેશો સાંભળો અને તમને અને તમારા પરિવારને એ જોખમથી માત્ર બચાવે જ નહીં પરંતુ તમારા જીવનને શ્રેષ્ઠ સ્તર પર લાવનારા અવસરને શોધો.

આ રીતે તમે વર્ગ-2 અને વર્ગ-4ની યાદી બદલીને, તેને નવા અર્થો આપીને – તેને અવસરમાં પરિવર્તિત કરીને – વર્ગ-2ની યાદી લંબાવો.



તમે આનંદપૂર્વક જીવન માણી શકો અને સફળતાનો સ્વાદ પામી શકો તે માટે આ વ્યક્તિગત લેખાજોખા તમારા માટે મહત્ત્વના માર્ગદર્શકનું કામ કરશે.

તમે કેટલા લાયક કે યોગ્ય છો તે માટે તમારી શક્તિઓ તમને ઊર્જા પ્રદાન કરશે. આ યાદીને જોઈને, તમારા સ્વસ્થ મસ્તિષ્ક અને શરીર માટે આવશ્યક એવા સ્વ પ્રત્યે ગૌરવનો તમે અનુભવ કરશો.

તમારી નબળાઈઓની યાદી હવે તમને હતોત્સાહ કે નિરાશ (Depress) નહીં કરે, પરંતુ તમે તેનો નવો અર્થ કાઢીને નબળાઈઓને તમારા પક્ષમાં કામ કરવા માટે ઉપયોગ કરશો.

અવસરોની યાદી તમને જીવનમાં આગળ વધવાની પ્રેરણા આપતી રહેશે. પ્રત્યેક તક સાર્થક કરવામાં તમને આનંદની અનુભૂતિ થશે અને તમે જીવનના આગળના પડાવ સુધી પહોંચી રહ્યા હશો.

આ ચેતવણી દ્વારા તમે માત્ર સુરક્ષિત જ નહીં પરંતુ તેનો તમારા પક્ષમાં ઉપયોગ કરી શકો તેવા અવસરોને પણ શોધી શકો તે માટે ચેતવણીથી ભરેલી યાદી તમને સાવધાન કરતી રહેશે.

આ પ્રક્રિયાને તમે જીવનશૈલીમાં સમાવી લેશો પછી તમારી પાસે મુખ્યત્વે બે જ વર્ગ રહેશે – એક તમારી શક્તિઓનો વર્ગ – જે તમે કેટલા ભાગ્યશાળી છો તેની અનુભૂતિ કરાવશે. આ અનુભૂતિ તમારી આંતરિક છબીમાં, આત્મવિશ્વાસમાં અને ઉત્સાહમાં વધારો કરશે.

વર્ગ-3માં મૂકેલા અવસર તમને જીવનના આગળના પડાવ પર પહોંચવાની પ્રેરણા આપશે. દરેક લક્ષ્ય પૂરાં કરીને તેને તમારા શક્તિના વર્ગ-1માં સ્થાન આપશો અને અન્ય તકોની શોધ કરતા રહેશો. અને બાકીના બંને વર્ગ, વર્ગ-2 અને વર્ગ-4, દ્વારા એ તકો તમને મળતી રહેશે.

આ અવસરો કે લક્ષ્યો પૂરાં કરવા માટે તમારે કેટલાંક માપદંડોની મદદ લેવી પડશે. આ માપદંડોની મદદથી તમે તમારા મસ્તિષ્કને લક્ષ્ય પૂરાં કરવાની પ્રક્રિયામાં સામેલ કરી લેશો અને તણાવમુક્ત થઈને લક્ષ્ય પૂરાં કરશો.

આ માપદંડ છે...

૬

લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનાં માપદંડ

જો તમે તણાવમુક્ત અને ઝડપથી તમારાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માગતાં હો તો લક્ષ્ય મેળવવાની પ્રક્રિયામાં તમારા મસ્તિષ્કને સામેલ કરો...

પરંતુ સામેલ થવા માટે તમારા મસ્તિષ્કની કેટલીક શરતો છે, કેટલાંક માપદંડો છે. જો તમે એ શરતો અને માપદંડોને પૂરાં કરશો તો તમારું મસ્તિષ્ક તમને આશ્ચર્યકારક પરિણામ આપશે...

લક્ષ્ય નિર્ધારણ કરવું અને તેને પ્રાપ્ત કરવું કેટલાક લોકો માટે આનંદનો વિષય છે અને કેટલાક લોકો માટે દુઃખભરી પ્રક્રિયા, કેટલાક આ પ્રક્રિયામાં વિજયની અનુભૂતિ કરે છે તો કેટલાક પરાજિત લોકોને લક્ષ્ય સુધી જવાની પ્રક્રિયા નવી ઊર્જા અને સ્વાસ્થ્ય આપે છે તો કેટલાકને ઊર્જાહીન કરી દે છે. આ જ કારણસર મોટા ભાગના લોકોને જોઈને તમે કહી શકશો કે, એ લોકો સામે સ્વસ્થ શરીર મેળવવાનું, વધુ ધન કમાવાનું, સારા સંબંધો કેળવવાનું લક્ષ્ય છે પરંતુ એ લક્ષ્ય નિર્ધારણ જ નથી કરી શકતા અથવા તેને પૂરાં કરવામાં કષ્ટની અનુભૂતિ કરી રહ્યા છે.

તમે અગાઉના પ્રકરણમાં બનાવેલાં લક્ષ્ય કઈ રીતે પૂરાં કરવાં, તમારી યાત્રા સુખદ રહે તે માટે કઈ રીતે તમારા મસ્તિષ્કની શક્તિઓને સામેલ કરી શકાય, તે આ પ્રકરણમાં શીખીશું.

લક્ષ્ય પૂરાં કરવાની આપણે જયારે પણ વાત કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મસ્તિષ્કમાં બે જ સ્થિતિ સર્જાય છે : એક, આપણે જ્યાં છીએ તે વર્તમાન સ્થિતિ અને બીજી, ઇચ્છિત સ્થિતિ અથવા જયાં આપણે એ લક્ષ્યો પૂરાં કરી ચૂક્યાં છીએ તે સ્થિતિ.

એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં જવા માટે તમારે એક પ્રક્રિયા શરૂ કરવી પડશે, કેટલાંક પગલાં લેવાં પડશે અને ઇચ્છિત સ્થિતિ સુધી પહોંચી જશો. આ પ્રક્રિયા શરૂ કરતાં પહેલાં તમારે નિશ્ચિત કરવું પડશે...

(1) હું મારાં લક્ષ્યો સુધી શા માટે જવા માગું છું?

(2) હું મારાં લક્ષ્યો સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકીશ?

(3) હું કોઈ અડચણનો સામનો કરું તો મારી પાસે એ અડચણોથી મુક્તિ મેળવવા માટે કેવી યોજના અને સંસાધન છે?

તમારે લક્ષયો સુધી પહોંચવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરતાં પહેલાં એ પાસાં પર ધ્યાન આપવું પડશે. આ પ્રક્રિયા શરૂ કરતાં પહેલાં જો તમારું મસ્તિષ્ક એ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપી શકતું ન હોય તો એ તમને આગળ વધવા માટે પ્રેરણા નહીં આપી શકે, તમને ઊર્જા નહીં આપી શકે અને તમે તમારાં લક્ષ્યોને આવતી કાલ પર ટાળતા રહેશો (જે મોટે ભાગે થતું હોય છે). આથી તમને સતત પ્રેરણા અને ઊર્જા આપનારા સ્રોતને તમે હંમેશા આ પ્રક્રિયામાં સામેલ કરો, તે આવશ્યક છે.

તમારા મસ્તિષ્કને સામેલ કરવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું એ છે કે તમારા માટે એ લક્ષ્ય 'શા માટે' મહત્ત્વનું છે. તમારું 'શા માટે' જેટલું સશક્ત હશે, એટલી જ વધુ ઊર્જા અને પ્રેરણાના તમે હક્કદાર બનશો.

સુખ-દુઃખ : એક પ્રેરણાસ્રોત :

આપણું મસ્તિષ્ક કોઈ પણ કાર્ય કરવાનાં કે ન કરવાનાં કારણો શોધે છે. જો મસ્તિષ્ક પાસે પૂરતાં કારણો હોય તો એ કાર્ય કરવા માટે આપણને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે અને મસ્તિષ્કનાં એ કારણોનો મોટો સ્રોત છે – સુખ અને દુઃખ. તમે કાર્ય કરતી વખતે તમે કોઈ પીડા કે દુઃખથી મુક્તિ મેળવી રહ્યા છો અથવા કોઈ આનંદ કે સુખની અનુભૂતિ કરી રહ્યા છો કે નહીં, એ તમારું દરેક કાર્ય નિશ્ચિત કરે છે. અત્યારે પણ તમે જયારે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો તો એની પાછળ પણ બે જ કારણ કોઈ શકે છે – તમે છુટકારો મેળવવા ઈચ્છતા હો તેવી કોઈ પીડા છે અથવા તમે જે શોધી રહ્યા છો એ સુખ કે લાભ. જો તમે કોઈ આદત પાડી રહ્યા છો અથવા કોઈ આદતથી છુટકારો મેળવી રહ્યા છો, કોઈ સંબંધની શરૂઆત કરી રહ્યા છો અથવા કોઈ સંબંધ પૂરો કરી રહ્યા છો કે અન્ય કશુંક; તમારું મસ્તિષ્ક હંમેશાં તેમાં સુખ અને દુઃખનું વિશ્લેષણ કરીને તમને એ કાર્ય કરવા કે ન કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

તમે આ ચાર પ્રશ્ન સાથે જોડાઈને અને તેના ઉત્તર શોધીને તમારા મસ્તિષ્કના એ ગુણનો લાભ લઈ શકો છો. એ ચાર પ્રશ્ન છે…

(1) જો હું લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરી શકું છું તો મને કયો લાભ કે સુખ મળશે ?

(2) જો હું લક્ષ્યો સુધી પહોંચું છું, લક્ષ્યો મેળવી લઉં છું તો મને કોઈ પીડા કે દુઃખમાંથી પસાર થવું પડશે ?

(3) જો હું લક્ષ્યો પૂરાં નથી કરતો તો મને કયો લાભ કે સુખ મળશે ?

(4) જો હું લક્ષ્યો પૂરાં નથી કરતો તો મારે કોઈ પીડા સહન કરવી પડશે?

આ ચારેય પ્રશ્નના ઉત્તર શોધવાની પ્રક્રિયામાં, તમને જેની જરૂર છે એ 'શા માટે'ને તમારું અચેતન મન શોધી લેશે. એ સુખ અને દુઃખની છબી તમારા અચેતન મનમાં યોગ્ય રીતે ઊપસે તે માટે એ પ્રશ્નોના ઉત્તર માત્ર વિચારો નહીં, પરંતુ એક નોટબુકમાં લખો અને ઓછામાં ઓછું આગામી 10

દિવસ સુધી વાંચો, એ જરૂરી છે.

ઉદાહરણ તરીકે, આગામી એક વર્ષમાં નિશ્ચિત કરેલું ધન કમાવાનું તમારું લક્ષ્ય છે તો આ પ્રશ્નો દ્વારા તમારા મસ્તિષ્કને 'શા માટે' રૂપી ઉત્પ્રેરક પણ આપો.

(1) હું ધન કમાઈ લઉં તો મને કયો લાભ કે કયું સુખ મળશે?

મસ્તિષ્કની અંદર ડોકિયું કરીને આ ધન કમાતા હો તો તમારા જીવનમાં કયું હકારાત્મક પરિવર્તન આવશે, તે જાણીને આ પ્રશ્નનો ઉત્તર લખો. જીવનનાં દરેક ક્ષત્રમાં આ પરિવર્તનની અસર અને તેનાં દૂરગામી પરિણામ ચકાસો. જેમ કે, આ ધન આવવાથી તમારા શાસીરિક સ્વાસ્થ્ય પર શો હકારાત્મક પ્રભાવ પડશે ? તમારા પરિવારમાં કેવા પ્રકારના આનંદનું આગમન થશે ? તમારી સામાજિક પ્રતિષ્ઠાને કેવા પ્રકારનો લાભ મળશે ? તમારી માનસિક અને ભાવનાત્મક શક્તિને કઈ રીતે બળ મળશે ? તમે કઈ કઈ વસ્તુ ખરીદવા ઈચ્છશો ? તમે પોતાનો સમય ક્યાં વિતાવવા ઈચ્છશો ? અન્ય લોકોથી તમે અલગ હોવાની અનુભૂતિ અને તમે સ્વયંને મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાની અનુભૂતિ મેળવવા માટે શું કરશો ?

આ પ્રશ્નના ઉત્તર તમે સતત શોધતા રહો અને તમારી નોટબુકમાં લખતા રહો. તમારા લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે આ યાદી લાંબી હોવી જરૂરી છે.

(2) હું આ ધન કમાઈ લઉં તો મને કઈ પીડાનો અનુભવ થશે ?

તમે કહેશો કે ધનપ્રાપ્તિમાં વળી કેવી પીડા ? પણ આ સત્ય છે. ઘણી વાર આપણે અચેતન મનમાં એવી માન્યતા દૃઢ કરી લેતાં હોઈએ છીએ, જેનાથી આપણને લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિથી દુ:ખ કે પીડાનો અનુભવ થતો હોય છે. જો કે, ચેતન મન દ્વારા કોઈ પણ વ્યક્તિ આ વાત નહીં સ્વીકારે, પરંતુ અચેતન મનમાં પડેલી આ માન્યતા તમારાથી વિરુદ્ધ રમત રમતી રહેશે. ધન કમાવાથી કે ધન મેળવવામાં લોકોને પીડાનો અનુભવ થતો ન હોત તો લોકો કંગાળ કે ગરીબ શા માટે રહે ? ઘણી વાર અનેક લોકોના મનમાં ધન પ્રત્યે બેવડી માન્યતા હોય છે. એક તરફ એ લોકોને ધન કમાવાની ઈચ્છા હોય છે, તો બીજી તરફ ધન સાથે અનિષ્ટ આવતું હોવાનું પણ એ લોકો માનતા હોય છે. આ સ્થિતિમાં એ લોકોનું અચેતન અને ચેતન મન તેઓને ખોટા રસ્તેથી આવનારી પીડાથી બચાવવા પ્રયત્ન કરશે અને એ વ્યક્તિને ધન ન કમાવા દેવાનો અચેતન મન પાસે એકમાત્ર ઉપાય હશે. ધન કમાવાથી લોકો તેના દુશ્મન બની જશે, પોતે સંપત્તિવાન બનશે તો ઘણા જૂના પરિચિત તેના દુશમન બની શકે છે અથવા ધન કમાવાની પ્રક્રિયામાં ભવિષ્યમાં અપરાધ ભાવની લાગણી જન્મે તેવાં કાર્યો તેઓને કરવાં પડશે, એવું ઘણા લોકો વિચારતા હોય છે.

ઘણી વાર એ ભાવો અચેતન મનમાં ઊંડેઊંડે રહેલા હોય છે અને અચેતન મનને સંપૂર્ણ રીતે નિયંત્રણમાં લઈ લે છે. આથી અચેતન મનના એ વિરોધને શોધો જે તમારા ધનવાન બનવાનાં કારણે ઉત્પન્ન થઈ રહ્યા છે. એ વિરોધ તમારા અચેતન મન માટે એક મોટો પ્રશ્ન બની શકે છે. જો એવું હોય તો તેનું નિરાકરણ લાવવું આવશ્યક છે, નહીંતર આ એક વિચાર જ તમને તમારાં લક્ષ્યથી દૂર લઈ જશે. આ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ તમે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં શીખી શકશો.

(3) જો હું ધન કમાઈ શકું છું તો મને કયો લાભ કે કયું સુખ મળશે ?

આ પ્રશ્ન પણ તમને હાસ્યાસ્પદ લાગશે. તમે વિચારશો કે ધન ન કમાઈને તમને કયો લાભ મળી શકશે ? પરંતુ મોટા ભાગના લોકો કે જે પોતાનાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચી શકે છે, તેમની પાસે પોતાનો ચહેરો બચાવવાનું કોઈ બહાનું પહેલેથી જ તૈયાર હોય છે. એ લોકોને ઘણી વાર એવું કહેતા હશે કે, જો આવું ન હોત તો મેં તેવું કર્યું હોત. ઘણી વાર લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત ન કરવાના પુરસ્કાર કેટલીક મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યક્તિઓ પાસેથી સહાનુભૂતિ સ્વરૂપે મળે છે. જો તમને લક્ષ્ય સુધી ન પહોંચવાથી આવો કોઈ પુરસ્કાર મળે તો પછી વિચારો કે તમારું અચેતન મન એ પુરસ્કારને શા માટે ગુમાવવા તૈયાર થશે ? આથી આવશ્યક છે કે એ લાભોનો અસ્વીકાર કરો અને તમારા અચેતન મનને પણ અસ્વીકાર કરવાની પ્રક્રિયા કરવા કહો. (એ ક્રિયા તમે પુસ્તકમાં આગળ જતાં શીખી શકશો.)

(4) જો હું ધન ન કમાઈ શકું તો કોઈ પીડા કે સુખનો અનુભવ થશે ?

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવા માટે તમે તમારા અચેતન મનને પૂછો કે લક્ષ્યોને પૂરાં ન કરવાથી તેને કેવું લાગશે – કઈ પીડા ભોગવવી પડશે ? આ ઉત્તર લખતી વેળા જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં આવનારાં દુઃખોની અનુભૂતિ કરો. જેમ કે, પારિવારિક જીવનમાં કયાં દુ:ખો હશે ? સામાજિક પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે ખરાબ થતી જશે ? તમારી ઓળખ સામે કેવા પ્રકારના પ્રશ્નો ઊભા થતા રહેશે ? વગેરે. તમારા શક્તિશાળી ‘શા માટે’ માટે પણ આ યાદી લાંબી થાય એ જરૂરી છે.

આ ચારેય યાદીને ધ્યાનથી વાંચો. જો પ્રશ્ન એક અને પ્રશ્ન ચારના ઉત્તર દ્વારા મળનારી ભાવનાઓ પ્રશ્ન બે અને પ્રશ્ન ત્રણના ઉત્તર દ્વારા મળનારી ભાવનાઓ કરતાં નબળી હશે તો સમજી લો કે તમારી પાસે લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા સક્ષમ મોટો ‘શા માટે’ નથી અને તમે લક્ષ્યોને પૂરાં કરનારી યાત્રામાં અટકી જશો. આથી આવશ્યક છે કે પ્રશ્ન એક અને પ્રશ્ન ચારની યાદીને શક્ય એટલી લાંબી કરો. ત્યારે જ તમારા અચેતન મન પાસે તમારાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે એક મજબૂત કારણ હશે.



એક વાર વર્તમાન સ્થિતિમાંથી ઇચ્છિત સ્થિતિમાં પહોંચવાની અગત્યતા તમારું અચેતન મન જાણી જાય તો તે પછી પ્રશ્ન આવે છે તે આ યાત્રા કઈ રીતે શરૂ કરવી અને તે યાત્રાને પૂરી કરવા માટે કઈ વસ્તુઓ કે માપદંડોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કોઈ પણ લક્ષ્ય પૂરાં કરવાની યાત્રા દરમિયાન તમારે જે માપદંડો (Paremeters)નું ધ્યાન રાખવાનું છે, તે છે…

(1) તમારાં લક્ષ્ય હકારાત્મક હોવાં જોઈએ :

તમારાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારા મસ્તિષ્કનો પૂરો લાભ લેવા માટે તમારાં લક્ષ્ય હકારાત્મક હોવાં જોઈએ. તમારું મસ્તિષ્ક માત્ર હકારાત્મક લક્ષ્ય સાથે જ જોડાઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો હું તમને કહું, ‘તમારે મુંબઈ નથી જવાનું’ તો શું તમને આ કથન દ્વારા એ ખબર પડે છે કે તમારે ક્યાં જવાનું છે ? ના. આ એક નકારાત્મક કથન છે. એ જ રીતે જો તમે કહો કે મારું લક્ષ્ય છે કે – તમે ગરીબ રહેવા નથી માગતા કે તમે બીમાર થવા નથી માગતા અથવા તમે ગુસ્સો કરવા નથી ઇચ્છતા કે તમે નિષ્ફળ થવા નથી માગતા, તો આ લક્ષ્યોમાં તમે એ તો કહો છો કે તમે શું નથી ઇચ્છતા, પરંતુ એ કથનો દ્વારા એ સ્પષ્ટ રીતે ખબર નથી પડતી કે તમે શું ઇચ્છો છો. આથી આ લક્ષ્યો પ્રત્યે તમારું અચેતન મન જો કોઈ છબી રચે છે તો એવી જ રચે છે કે જે તમે નથી ઇચ્છતા. આ રીતે તમે તમારી વિરુદ્ધ જ ષડ્યંત્ર રચી રહ્યા છો. આ લક્ષ્યોને હકારાત્મક રીતે તૈયાર કરો – જેમ કે, તમે ગરીબ રહેવા માગતા નથી-

ને બદલે તમે અમીર બનવા માગો છો, તમે બીમાર રહેવા માગતા નથી-ને બદલે તમે સ્વસ્થ રહેવા માગો છો, તમે ગુસ્સો કરવા નથી ઇચ્છતા-ને બદલે તમે શાંત અને ખુશ રહેવા માગો છો અને તમે નિષ્ફળ રહેવા માગતા નથી-ને બદલે તમે સફળ થવા માગો છો.

તમે એક હકારાત્મક લક્ષ્ય તૈયાર કરો, તે સાથે જ એ લક્ષ્ય તમારા અચેતન મનમાં નવી અને હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન કરનારી છબી તૈયાર કરી લે છે. તમારા માટે જરૂરી છે કે તમે તમારાં લક્ષ્યોને હકારાત્મક સ્વરૂપે તૈયાર કરવાની આદત પાડી દો. આ આદત તમારા વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે તો કામ લાગશે જ, સાથોસાથ તમારી આસપાસના લોકોને તમારો દૃષ્ટિકોણ અને આત્મવિશ્વાસ ખૂબ પસંદ પડશે.

(2) તમારાં લક્ષ્યોને 'ક્યારે', 'ક્યાં', 'કોની સાથે'નાં માપદંડો દ્વારા પૂરાં કરો:

તમારાં લક્ષ્યોની સાથે સમય, સ્થાન અને વ્યક્તિ વગેરેની સાથે પરિભાષિત કરો. તમે તમારાં લક્ષ્યને કેટલી સમયમર્યાદામાં પૂરાં કરવા માગો છો ? કયા સ્થાને પૂરાં કરવા ઇચ્છો છો ? જો તમે તમારાં લક્ષ્યોની સાથે સમયને નહીં સાંકળો તો તમારું અચેતન મન તેને અનિશ્ચિત કાળ માટે ટાળતું રહેશે. તમે નૃત્ય શીખવા માગો છો – ક્યારે, ક્યાં, કોની સાથે ? તમે નવો વેપાર શરૂ કરવા ઇચ્છો છો – ક્યારે, ક્યાં, કોની સાથે ?

(3) લક્ષ્ય સાક્ષ્ય (Evidence) સાથે નિર્ધારિત/પરિભાષિત હોવાં જોઈએ:

જો તમે તમારા શહેરથી અન્ય કોઈ શહેર તમારી કારમાં જઈ રહ્યા હો તો તમને કઈ રીતે ખબર પડશે કે તમે સાચા માર્ગે છો ? એની તમને એ રીતે ખબર પડશે કે તમને પહેલેથી જ જાણ હોય કે એ રસ્તા પર અન્ય કયાં નાનાં-મોટાં શહેર આવશે, એ રસ્તા પર રેસ્તોરાં હશે કે નદી હશે. જો એ બધું તમારા રસ્તામાં આવી રહ્યું છે તો તમે કહી શકશો કે તમે સાચા રસ્તે છો. જો એ બધું નથી આવતું તો તમારી ઇન્દ્રિય કહી દેશે કે તમે ખોટા રસ્તો છો અને તમારે રસ્તો બદલવાની જરૂર છે.

કોઈ લક્ષ્ય મેળવવાનું પણ એક યાત્રા જેવું જ છે, આ યાત્રાના માર્ગમાં જો તમારી પાસે સાચા-ખોટાના કોઈ પુરાવા (Evidence) છે જ નહીં તો તમને કેવી રીતે ખબર પડશે કે તમે સાચા માર્ગે છો, ક્યારેય નહીં. આથી કોઈ પણ જગ્યાએ પહોંચવા માટે આ પુરાવાઓનું હોવું જરૂરી છે. જો તમારું લક્ષ્ય છે કે તમે અમીર બનવા માગો છો, તો એ કથન તમારા લક્ષ્યનું વિસ્તૃત વર્ણન તો નહીં આપી શકે. તમારા અચેતન મનમાં તેની છબીને સારી કરવા માટે તેની સાથે સાક્ષ્યને જોડો. આ સાક્ષ્યનું નિર્ધારણ એ પ્રશ્ન દ્વારા પણ કરી શકો છો – 'મને કેવી રીતે ખબર પડશે કે હું અમીર થઈ ગયો છું?' હવે જેવો આ પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધશો તો એ તમારા અમીર બનવાના સાક્ષ્ય હશે. જો તમે કહો કે 'જયારે મારી પાસે xyz કાર હશે' અથવા 'જ્યારે મારી પાસે આટલા રૂપિયા બેન્કમાં હશે' અથવા 'જ્યારે મારી પાસે આવું ઘર હશે' અથવા 'જ્યારે હું રજાઓ આ શહેર/દેશમાં ગાળી રહ્યો હોઈશ' ત્યારે હું જાણી ચૂક્યો હોઈશ કે હું અમીર બની ગયો છું.

પોતાના લક્ષ્યોને સાક્ષ્ય સાથે જોડવું એટલા માટે જરૂરી છે કે જ્યારે તમે એ લક્ષ્યોને સાકાર થતાં જુઓ ત્યારે તમારા અચેતન મનને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે અને તમારાં નવાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચવાનો આત્મવિશ્વાસ મળે છે. તમારા આત્મસન્માનમાં વધારો થાય છે.

આ સાક્ષ્યોની ઊણપને કારણે ઘણાં લોકો પોતાનાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા છતાં હતાશા અને તણાવનો શિકાર બની જાય છે. જોકે, એ લોકોની આસપાસના લોકો એ વ્યક્તિઓને સફળ માને છે, પરંતુ તેઓનું અચેતન મન નહીં. કારણ કે, અચેતન મન પાસે એ વ્યક્તિને સફળ માનવાના કોઈ સાક્ષ્ય હોતા જ નથી. આ કારણે જ એવા લોકોની લાંબી યાદી તમારી પાસે હોઈ શકે છે, જેમણે અઢળક ધન મેળવ્યું છે - પ્રતિષ્ઠા મેળવી છે, પરંતુ તે પછી પણ એ લોકો એકાકીપણા અને હતાશાનો શિકાર બન્યા છે અને કેટલાકે આત્મહત્યા જેવાં જઘન્ય પગલાં પણ ભર્યાં છે. એનું કારણ એ છે કે એ સફળતા માટે સાક્ષ્યની ઊણપ. કારણ કે, એ ઊંચાઈ પર પહોંચીને પણ તેમના અચેતન મન પાસે આનંદ વ્યક્ત કરવાનું કોઈ સાક્ષ્ય હયાત જ નથી હોતું.

(4) તમારાં સંસાધનોના લેખાજોખા તૈયાર કરો:

લક્ષ્યો સુધી પહોંચીને યાત્રા પૂરી કરવા માટે તમારા મસ્તિષ્કને જાણ હોવી જોઈએ કે તમારે કયા સંસાધનોની જરૂરિયાત છે અને એ સંસાધન તમને ક્યાંથી મળશે. જો એ સંસાધનોના લેખાજોખા તમારી પાસે નહીં હોય તો તમારું મસ્તિષ્ક તમને આગળ વધવાની અનુભૂતિ નહીં આપે – તમારા મસ્તિષ્કને ઊર્જા નહીં મળે. આથી તમારે એ તમામ સામાન, ધન, ઑફિસ, કમ્પ્યુટર, તમારો ઉત્સાહ વગેરેનું પૂરેપૂરું વિવરણ તૈયાર કરવું, જેની તમારે જરૂર છે અને પછી લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે સંસાધનો એકત્ર કરો.

(5) માનસિક પર્યાવરણ સાથે તાલમેળ કરો :

કોઈ પણ લક્ષ્ય મેળવવા માટે માનસિક પર્યાવરણ (Ecology) સાથે તાલમેળ કરવું જરૂરી છે. એનો અર્થ એ કે એ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થયા પછી તમારા અચેતન મન પાસે કોઈ વિરોધ (Objection) તો નથી. આ દશામાં તમારું અચેતન મન એ લક્ષ્ય મેળવ્યા પછી કોઈ આંતરિક વિરોધનો સામનો કરી શકે છે અને લક્ષ્યો મેળવવામાં વપરાયેલી ઊર્જા પણ ઓછી થઈ શકે છે. એટલું જ નહીં, તમારે ધ્યાન રાખવું પડશે કે કોઈ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ સભ્યનો પણ તમારા લક્ષ્ય પ્રત્યે કોઈ વિરોધ ન હોવો જોઈએ. જો હોય તો વિરોધોનું સમાધાન કરો. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ વ્યક્તિ એવી રીતે ધન કમાય છે કે જે તેના પરિવાર, સમાજ કે કાયદાનાં મૂલ્યોની વિરુદ્ધ છે, તો એ લક્ષ્ય તથા તેની સાથે સંકળાયેલું દરેક કાર્ય એ વ્યક્તિના માનસિક પર્યાવરણને નુકસાન પહોંચાડી રહ્યું છે. પોતાનાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે તમે કોઈના અધિકારોનું અતિક્રમણ નથી કરી રહ્યા એ તમારે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

જો તમે તમારા લક્ષ્યની સાથે શક્તિ અને આનંદનો પણ અનુભવ કરવા ઇચ્છતા હો તો કોઈ પણ આંતર્વિરોધનું સમાધાન કરીને જે લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરો. જો એવું ન હોય તો તમે તમારા માટે અમર્યાદ તણાવ અને અપરાધ ભાવને આમંત્રણ આપી રહ્યા છો.

(6) તમારી ઓળખ અને લક્ષ્યમાં એકરૂપતા ઉત્પન્ન કરો:

આ એક મહત્ત્વનું પાસું છે. લોકો ઘણી વાર મોટાં લક્ષ્ય તો નક્કી કરી લે છે, પરંતુ પોતાની જાતને એ લક્ષ્ય માટે લાયક કે યોગ્ય નથી માનતા. એ એ લોકોની ઓળખનો પ્રશ્ન હોય છે. આવી સ્થિતિમાં લક્ષ્ય મેળવવું એ લોકો માટે આનંદનો વિષય નહીં પરંતુ તણાવ અને પીડાનું કારણ બની જાય છે. કારણ

કે, તેઓની ઓળખ એમને એક તરફ ખેંચે છે જ્યારે લક્ષ્ય બીજી તરફ. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું મસ્તિષ્ક પણ દુ:ખથી બચવા માગે છે. આથી મસ્તિષ્ક આ ખેંચતાણથી આવનારી પીડાથી બચવા માટે અચેતન મનને લક્ષ્યથી જુદું પાડી દે છે.

કોઈ માનવી લક્ષ્ય માટે યોગ્ય કે લાયક છે કે નહીં, અથવા તેની ઓળખ અને લક્ષ્યમાં એકરૂપતા છે કે નહીં, તે સમજવા માટે અહીં આપેલાં ઉદાહરણોની સાથે જોડાવ.

માની લો કે, વ્યક્તિની પોતાની આંતરિક છબી (ઓળખ માટે આવશ્યક છબી) એક ગરીબ વ્યક્તિની અને તમે એને એક કરોડ રૂપિયા આપી દો, તો શું એ એક કરોડ રૂપિયા સાચવી શકશે ? સહેજ પણ નહીં. એ કોઈ ને કોઈ એવું કામ કરશે અને એ ધનને વેડફી નાખશે અને ફરીથી ગરીબ બની જશે. કારણ કે, તેની આંતરિક ઓળખ જ એક ગરીબ વ્યક્તિની છે અને તેનું અચેતન મન એ જ ઓળખને આધાર માનીને તેના માટે વ્યવહારોને જન્મ આપશે. કોઈએ સાચું જ કહ્યું છે કે જો કોઈ તમને 10 લાખ રૂપિયા આપી દે તો તરત તમારી આંતરિક છબીને એક લખપતિની છબીમાં બદલી નાખો, નહીં તો ઝડપથી એ 10 લાખ રૂપિયા તમારા હાથમાંથી જતા રહેશે.

કહેવાનો અર્થ એ છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ લક્ષ્ય માટે પોતાની જાતને લાયક નથી માનતી અને તમે એને મોટાં લક્ષ્ય તૈયાર કરવા માટે પ્રેરણા આપી રહ્યા છો તો તમે માત્ર એના જીવનને તણાવગ્રસ્ત જ બનાવવા જઈ રહ્યા છો. કહેવાનો અર્થ એ છે કે કોઈ પણ લક્ષ્ય મેળવતાં પહેલાં તમારી અંદરથી એ લક્ષ્ય માટે લાયક કે યોગ્ય બનવું આવશ્યક છે.

કોઈ પણ સમયે તમારે કોઈ લક્ષ્ય કે કામ માટે લાયક બનવાની યોગ્યતા તમારી ઓળખનું પરિણામ છે. વિચારો કે તમે એક નેત્ર-વિશેષજ્ઞ છો અને કોઈ તમને લક્ષ્ય આપે કે તમે કથ્થક શીખવાનું શરૂ કરો. આ સ્થિતિમાં જો તમારી ઓળખ એક નેત્ર વિશેષજ્ઞની છે, નર્તકની નહીં; તો તમે નૃત્ય શીખવામાં આનંદની અનુભૂતિ નહીં કરી શકો. એવું નથી કે એક નેત્ર-વિશેષજ્ઞ કથ્થક ન શીખી શકે, ચોક્કસ શીખી શકે છે, પરંતુ એ લક્ષ્ય સુધી આનંદ સાથે પહોંચવા માટે તેના અંતરમાં ઓળખનો કોઈ પ્રશ્ન (Identity Issue) હોવો ન જોઈએ.

જ્યારે પણ તમે કોઈ કામ પૂર્ણ કરવામાં તણાવનો અનુભવ કરો ત્યારે વાસ્તવમાં એ કામને પૂરું કરવા માટે આવશ્યક એવી તમારી ઓળખ એ સમયે ગુમ થઈ છે. આજે મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ માત્ર એટલા માટે અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, કારણ કે, એ લોકોને માત્ર આ કામ પૂરું કરવું છે - એનું કારણ ઓળખનો પ્રશ્ન છે. આજે મોટાં શહેરોના વિદ્યાર્થીઓની ઓળખ વિદ્યાર્થીની સાથે અન્ય ક્ષેત્રમાં પણ વહેંચાયેલી હોય છે. સોશિયલ નેટવર્કિંગ, મોટું બાઈક, સ્માર્ટ ફોન, મિત્રતા – આ તમામ વસ્તુઓમાં મોટે ભાગે વિદ્યાર્થી પોતાની જાતને ઊંડાણપૂર્વક જોડી દે છે. અને જે એક વિદ્યાર્થીની ઓળખ હોય છે — શિસ્ત અને લગન સાથે અભ્યાસ કરવાની એ ઓળખ ક્યાંય પાછળ રહી જાય છે. આ જ કારણ છે કે વિદ્યાર્થી જેટલો સમય અન્ય બાબતોમાં ખર્ચે છે એટલો અભ્યાસમાં નથી ખર્ચતા.

ઓળખનો પ્રશ્ન જયારે પણ તમારા જીવનમાં આવશે ત્યારે જ તમે એ ઓળખથી અલગ કરનારાં લક્ષ્યોથી બચી શકશો. ‘હું તો એક સ્વતંત્ર પક્ષી છું’ની ઓળખ લઈને જો તમે કોઈ એવા સંબંધમાં જોડાઈ જશો, જ્યાં તમારી કટિબદ્ધતા અને ઈમાનદારીની જરૂર છે, તો થોડા દિવસ પછી તમે જ એ સંબંધથી પીડાની અનુભૂતિ કરવા લાગશો અને એવું કોઈ પગલું ભરી બેસશો કે એ સંબંધ બચી ન શકે. જોકે, તમે તમારા ચેતન મનથી તમારા સાથી કે આસપાસના લોકોને તમારા તર્કો દ્વારા જીતવાનો પ્રયાસ કરશો – તમારી જાતને નિર્દોષ સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કરશો, જ્યારે સત્ય એ છે તે તમારી એ ઓળખ બચાવવા માટે તમારું અચેતન મન તમને એ સંબંધ તોડવા માટે વિવશ કરી દેશે.

જો તમે કોઈ કોર્પોરેટમાં કામ કરતા હો અને તમે કામથી તણાવ અનુભવતા હો તો તણાવ પ્રબંધન (Stress Management) જેવી કાર્યશાળાઓમાં જઈને તમારાં સમય અને નાણાંનો વ્યય ન કરો, પરંતુ તમારી ઓળખના પ્રશ્ન (Identity Issue) નું સમાધાન કરો. નિશ્ચિત રીતે તમે કામની સાથે અથવા એ કોર્પોરેટની સાથે અથવા તમારા સહ કર્મચારીઓ સાથે અથવા એ કામ થકી મળનારા પુરસ્કારો પ્રત્યે તમારી લાગણી ઓછી થઈ ગઈ હતી અને આ જ કારણસર તમે એ કામ કરવામાં તણાવનો અનુભવ કરી રહ્યા છો.

જો તમે સમાજમાં લોકો સાથે તાલમેળ નથી સાધી શકતા તો એ તમારી (Inferiority Complex)નું પરિણામ નથી, પરંતુ તમારી ઓળખનો પ્રશ્ન છે. આ જ રીતે જો તમે તમારી બીમારી, સ્થૂળતા અને આદતોથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છતા હો તો પહેલાં અચેતન મનમાં જઈને તમારી ઓળખ બદલો. કોઈ બહારની ઘટના પૂરી કરવા માટે આવશ્યક છે કે એ ઘટનાના આંતરિક રેખાચિત્ર તૈયાર કરવામાં આવે.

નોંધ **:** આ ઓળખના પ્રશ્નનું સમાધાન આ પુસ્તકના ભાગ-બેમાં તમને શીખવાનો અવસર મળશે

(7) નિયંત્રણ તમારા હાથમાં હોવું જોઈએ**:**

જ્યારે પણ તમને અનુભૂતિ થાય કે તમે લક્ષ્યો સુધી જનારા માર્ગ પર નથી તો નિર્ણય લેવાનું, દિશા બદલવાનું અને સમ્યક્ પગલું લેવાનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાં હોવું જોઈએ. જો એવું નથી તો બની શકે કે તમે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકો. કોઈ પણ સમયે તમે તમારાં લક્ષ્યો દ્વારા નિર્ણય કરી શકો છો કે તમે સાચા માર્ગ પર છો કે નહીં. જો નથી તો નસીબ, સમય કે અન્ય કોઈ અલૌકિક શક્તિના આવવાની રાહ ન જુઓ, પરંતુ સ્થિતિને સ્વના નિયંત્રણમાં લો.

(8) લક્ષ્યોને સરળ અને નાના ટુકડામાં વહેંચો**:**

આપણું મસ્તિષ્ક જ્યારે પણ કોઈ મોટા લક્ષ્યને જુએ છે તો તેને એક ભારની જેમ ગ્રહણ કરે છે – અને ભારને પીડા સાથે જોડીને પોતાની જાતને એ લક્ષ્યથી દૂર કરી શકે છે. પરંતુ જો મોટાં લક્ષ્યને તમે નાના-નાના ટુકડામાં વિભાજિત કરી દો અને હવે પહેલા ટુકડાને પૂરો કરવાનું વિચારો તો – તમારી અંદરથી અવાજ આવશે 'અરે, આ તો બહુ સહેલું છે. એને તો હું સરળતાથી પૂરું કરી શકીશ.' અને તેને પૂરું કરવામાં તમને કોઈ પીડાનો અનુભવ નહીં થાય, પરંતુ પૂરું થયા પછી તમારો આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહ વધશે. સાથેસાથે એક વિજયી તરીકે તમારી નવી ઓળખ બનવાનું શરૂ થઈ જશે.

કોઈ પણ વિદ્યાર્થી માટે પાંચ પાનાંનો ઉત્તર મુશ્કેલ છે – પરંતુ પ્રથમ વાક્ય વાંચવાનું સરળ છે. ત્યાર પછી બીજું, પછી ત્રીજું વાક્ય. કોઈ સેલ્સમૅન માટે વેચાણનું એક મહિનાનું લક્ષ્ય મોટું દેખાય છે, પરંતુ એ જ વેચાણના લક્ષ્યને મહિનાના ત્રીસ દિવસ અને ગ્રાહકોની સંખ્યા દ્વારા ભાગવામાં આવે તો પ્રતિદિન અને પ્રતિ ગ્રાહક લક્ષ્ય બહુ નાનું દેખાવા લાગશે. જેને અચેતન મન પૂરું કરતાં કરતાં પ્રેરણાનો અનુભવ કરશે.

વિચારો કે શું તમે રોજ માત્ર ચારથી પાંચ મિનિટનો સમય કાઢી શકો છો. તમે કહેશો કે હા, તો તમે આ સમયમાં પ્રોત્સાહત કરનારા કે જીવનને શ્રેષ્ઠ કરનારા કોઈ પણ પુસ્તકનાં બે પાનાં વાંચી લેશો. આગામી છ મહિનામાં 350 પાનાંનું પુસ્તક પૂરું કર્યું હશે. અને તમારા જીવનને બીજા સ્તર પર લઈ

જવા માટે યોગ્ય માર્ગ શોધી ચૂક્યા હશો. દિવસભર ત્રીસથી ચાલીસ મિનિટ પગપાળા ચાલીને તમે તમારી વધારાની કૅલેરી બાળી શકો છો. શરીરનાં અંગોને શક્તિશાળી બનાવી શકો છો. દિવસમાં માત્ર એકથી બે પાનાં લખીને તમે આગામી એક વર્ષમાં ત્રણથી પાંચ પુસ્તક લખી શકો છો.

માત્ર વીસ મિનિટ બોલવાનો અભ્યાસ કરીને તમે ત્રણ મહિના પછી એક વક્તા બની શકો છો. કહેવાનો અર્થ એ છે કે તમે લક્ષ્યને ભાર તરીકે ન લો, પરંતુ તેને સરળ ભાગમાં છૂટું પાડવાનું શરૂ કરી દો. એક જૂની કહેવત યાદ રાખો – 'હાથીને કઈ રીતે ખાઈ શકાય'. ઉત્તર - 'એક ટુકડો – એક વારમાં'.

(9) હવે પગલું ભરો**:**

લક્ષ્યાને પૂરાં કરવાનું અંતિમ માપદંડ છે – શરૂઆત કરવી. ઘણી વાર સંપૂર્ણ માહિતી હોવા છતાં લોકો એ લક્ષ્યને મેળવવાની શરૂઆત જ નથી કરતા. એ કાયમ એક આદર્શ સ્થિતિની પ્રતિક્ષા કરતા રહે છે. જયારે આદર્શ સ્થિતિનું નિર્માણ કરવું કે થવું એ માનવીય ગુણ નથી. જો તમે આદર્શ સ્થિતિની રાહ જોતા રહેશો તો ક્યારેય શરૂઆત નહીં કરી શકો.

જ્યારે પણ તમે કોઈ લક્ષ્ય પૂરું કરવા માટે કોઈ પગલું ઉઠાવશો તો એ પગલું કાં તમને સફળતા તરફ લઈ જશે અથવા તમને સૂચના આપશે કે સફળતા સુધી પહોંચવા માટે કયાં પરિવર્તન કરવાનાં છે, કયા નિર્ણય લેવાના છે. બંને સ્થિતિમાં તમે વિજેતા સ્વરૂપે બહાર આવશો.

જ્યારે પણ તમે કોશિશ કરશો તો નિષ્ફળતા દાવ પર હશે પરંતુ તમે પ્રયત્ન જ નહીં કરો અને આદર્શ સ્થિતિની રાહ જોયા કરશો તો તમને નિષ્ફળતા જ મળશે.

શરૂઆત કરવાથી તમને નવો અનુભવ મળશે. એ અનુભવ તમારા માટે એક પ્રશિક્ષણનું કામ કરશે. આ પ્રશિક્ષણ તમને એક ઊર્જા આપશે – એ ઊર્જાથી તમારામાં નવાં સંસાધનોનો જન્મ થશે, જે તમારાં આગામી પગલાં માટે મદદ કરશે. જો તમે શરૂઆત નહીં કરો તો આ પરિણામથી વંચિત રહી જશો. તમારો આત્મવિશ્વાસ નબળો પડવા લાગશે, તમારી ઓળખ 'આવતી કાલ પર ટાળનારી વ્યક્તિ' કે 'પરાજિત થયેલી વ્યક્તિ'ની બનવા લાગશે. આ ઓળખ તમારા માટે પીડા સિવાય કશું નહીં લાવે.

તમારા આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ, ઓળખને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે શરૂઆત કરો આ જ ઘડીએ…

ભાગ ૨

ભૂતકાળની ખેંચતાણથી મુક્તિ મેળવો



૭

પીડાદાયક સ્મૃતિથી મુક્તિ મેળવો

આપણી સાથે દરેક પળ કોઈ ને કોઈ ઘટના બનતી રહે છે. એ જીવનની સામાન્ય પ્રક્રિયા છે, પરંતુ એ ઘટનાઓમાંથી કેટલીક એવી હોય છે જેને આપણું મસ્તિષ્ક દુર્ઘટના સ્વરૂપે લે છે. આવી ઘટનાઓ આપણા માટે અનેક વાર આજીવન પીડાનું કારણ બની જાય છે. તેની સમૃતિઓને કારણે આપણા વ્યવહારમાં પરિવર્તન આવી જાય છે, જીવનમાં ઊર્જાની ઊણપનો અનુભવ થાય છે અને ઘણી વાર અનેક લતો અને બીમારીનો શિકાર પણ થઈ જાઓ છો. આ માનસિક દુર્ઘટના કે માનસિક કાંટાઓને આપણે ‘માનસિક મુદ્દા’ (Mental Issues)નું નામ આપી દઈએ છીએ. આ માનસિક દુર્ઘટના અચેતન મન માટે એવી સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે કે જ્યારે અંદરથી અવાજ સંભળાવા લાગે છે, ‘હવે, કશું થઈ શકે તેમ નથી’, ‘હું નથી જાણતો કે હું શું કરું’, ‘મારાથી કાંઈ નહીં થઈ શકે’. આ આંતરિક વિચાર એક માન્યતાનું સ્વરૂપ લઈ લે છે. એની અસર જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જોવા મળે છે. કોઈ કામ કરવામાં મન લાગતું નથી. સંબંધોમાં આનંદ આવતો નથી, સ્વાસ્થ્ય કથળવા માંડે છે અને માનવી પોતાને એક વિચિત્ર સ્થિતિમાં ફસાયેલો હોવાનું અનુભવે છે.

આજે ચોતરફ વિવિધ પ્રકારનાં પ્રેરણાદાયક પુસ્તકો અને સેમિનાર જોવા મળે છે. તેઓ પોતાની રીતે શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરી રહ્યા છે, પરંતુ જ્યાં સુધી આ માનસિક દુર્ઘટનાઓને અચેતન મનના ઊંડાણમાંથી દૂર

કરવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી પ્રેરણાદાયી કે ઉત્સાહજનક વાતો અર્થહીન લાગશે. જો તમારા જૂતાંમાં કોઈ પથ્થર હોય તે તમને અસહાય પીડાનો અનુભવ કરાવે અને તમે ચાલવા માટે અસમર્થ હો તો તમે પીડા ઓછી કરવા માટે ગમે તેટલી દવાઓ લેતા હો તોપણ પીડા એમની એમ જ રહેશે. આ સ્થિતિમાં કોઈ સંગીત, કોઈ રમત, કોઈ વાર્તા વગેરેનો આનંદ તમે નહીં મેળવી શકો. બની શકે કે પીડા દૂર કરવાની વધુ પડતી દવા લેવાથી થોડા સમય સુધી તમારું મસ્તિષ્ક એ પીડાનો અનુભવ ન કરી શકે. આ તેનાથી પણ વધુ જોખમી છે. કારણ કે, આ સ્થિતિમાં તમે તમારા પગને વધુ નુકસાન પહોંચાડી શકો છો; હવે તમને દુખાવો નહીં થાય એમ વિચારીને તમે ચાલવાનું શરૂ કરી દો. જો તમારે જૂતાં પહેરીને ચાલવાની મજા માણવી હોય તો દવા લેવાથી આરામ નહીં મળે, પરંતુ તમારે જૂતાંની અંદરથી એ પથ્થર કાઢવો પડશે.

જો તમે સ્વસ્થ જીવનનો આનંદ લેવા માગતા હો તો જરૂરી છે કે આ માનસિક કાંટાઓને તમારા અચેતન મનમાંથી બહાર કાઢી લો. એકવીસમી સદીમાં ઘણા બધા લોકો અમર્યાદ માનસિક કાંટાઓ સાથે જીવી રહ્યા છે. તેઓની પાસે એવી અનેક ઘટનાઓ છે, જે તેમના અચેતન મનમાં પીડા અને દુર્ઘટનાની જેમ પડેલી છે. અને એ પીડાથી છુટકારો મેળવવા માટે એ લોકોને એક જ રસ્તો દેખાય છે અને તે એ છે કે, ઊંઘ અને હતાશાની દવાઓનું સેવન કરવું/એવું કરવાથી રાહત તો મળી જાય છે પરંતુ પીડાનું કારણ યથાવત્ સ્થિતિમાં છે, એટલે દવાઓની અસર પૂરી થતાં ફરીથી પહેલાં જેવી જ પીડાનો અનુભવ થવા લાગે છે અને એ રસાયણોની માત્રા વધતી રહેતી હોય છે, જ્યાં સુધી શરીર સંપૂર્ણપણે પરાસ્ત ન થઈ જાય.

આ સ્થિતિમાં કેટલાક લોકો દૃઢ શક્તિની વાત કરે છે. એ લોકોને લાગે છે કે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ તેમના પક્ષમાં કામ કરી શકે છે, પરંતુ એવું પણ નથી હોતું. દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ માત્ર એ જ સ્થિતિમાં કામ કરે છે જ્યાં કોઈ પણ તરાહ (Pattern) તમારા અચેતન મન (Unconscious)માં નથી ગઈ. જયારે પણ કોઈ તરાહ તમારા અચેતન મનમાં એકત્ર થઈ ગઈ હોય તો ફરીથી તમારી દૃઢ શક્તિ ત્યાં નિષ્ફળ થઈ જશે. એનું કારણ છે, દૃઢ શક્તિ તમારા ચેતન મનનું સમાધાન છે જયારે સમસ્યા અચેતન મનમાં પડેલી છે.

ઉદાહરણ તરીકે જો કોઈને સિગારેટ પીવાની લત છે અને તે વ્યક્તિ દૃઢ શક્તિ સાથે સિગારેટ ન પીવાનો નિર્ણય કરે છે (આ નિર્ણય ચેતન મન દ્વારા લેવાઈ રહ્યો છે) તો તમે જ કહો, આ પ્રક્રિયામાં તે વ્યક્તિ સુખની અનુભૂતિ કરશે કે પીડાની ? નિશ્ચિત રૂપે તે પીડાની જ અનુભૂતિ કરશે. અને આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું અચેતન મન કોઈ પણ દશામાં પીડાથી છુટકારો મેળવવા માગશે અને એ વ્યક્તિ માટે ધૂમ્રપાન કરવું એ જ તેની પીડાનું નિવારણ હશે.

મોટા ભાગના લોકોને બૌદ્ધિક સ્તરે જાણ થાય છે કે તેમણે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં ? પરંતુ વાસ્તવમાં બિલકુલ ઊલટું હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ જો કોઈ લત, ફોબિયા (Phobia) અથવા ઓબસેસિવ કમ્પલસિવ ડિસઑર્ડર (OCD)થી ઘેરાયેલી હોય તો તેને ખબર હશે કે તેણે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં. પરંતુ તે એ કાર્યો કે વ્યવહારોથી પીછો છોડાવી નહીં શકે. એનું કારણ છે કે એ વ્યવહારોની ઊંડી તરાહ (પૅટર્ન) જે તેના અચેતન મનમાં પડેલી છે અને જેના પર તેના ચેતન મનનું કોઈ નિયંત્રણ નથી.

તમે પણ અનુભવ કરશો કે કોઈપણ ચેતન મનનું શિક્ષણ કે સૂચના તમે તમારી દૃઢ શક્તિનો પ્રયોગ કરીને અચેતન મન સુધી પહોંચાડી શકતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તમે ચેતન મનનો ઉપયોગ કરીને એ તો વાંચી શકો છો કે પાણીમાં કેવી રીતે તરી શકાય છે, પરંતુ તરવાની પૅટર્નને તમારા અચેતન મનમાં સતત

અભ્યાસ દ્વારા ન મૂકી શકો ત્યાં સુધી તરી શકતા નથી.

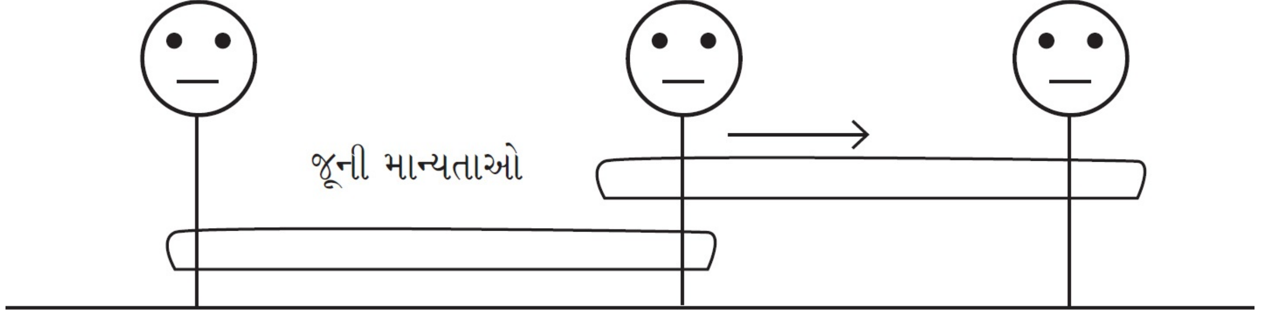
પૂરમાં મકાન બનાવી શકાતાં નથી

જો તમારા અચેતન મનમાં કોઈ પણ એવી ઘટના પડેલી હોય, જે તમને પીડાની અનુભૂતિ કરાવતી હોય તો જ્યાં સુધી તમે એ ઘટનાને ત્યાંથી દૂર નહીં કરો, ત્યાં સુધી બીજી સુખ આપનારી સ્મૃતિઓને પ્રતિસ્થાપિત કરી શકતા નથી. ભૌતિક વિજ્ઞાન અનુસાર એક સમયમાં એક સ્થાન પર એક જ વસ્તુ રહી શકે છે. આથી, જો તમે તમારા જીવનનું નવનિર્માણ કરવા ઈચ્છતા હો તો સૌપ્રથમ તમારા અચેતન મનને સ્વસ્થ બનાવો. એની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે, ભૂતકાળની પીડાદાયક ઘટનાઓથી છુટકારો મેળવીને.

આપણે સમયમાં પાછા જઈ શકતાં નથી, પરંતુ આપણા અચેતન મનમાં જઈ શકીએ છીએ. આજે પણ તમે તમારા અતીતની કેટલીક ઘટનાઓને પૂરેપૂરી યાદ કરી શકો છો, તેની સાથે સંકળાયેલાં પીડા કે સુખની અનુભૂતિ કરી શકો છો. જો ભૂતકાળની ઘટનાઓ તમને સુખનો અનુભવ કરાવે છે તો એ સમૃતિ તમારા માટે ખજાના જેવી છે, પરંતુ કોઈ પણ ઘટના જો તમને પીડા, તણાવ કે અપરાધ ભાવનો અનુભવ કરાવે છે તો એ સ્મૃતિઓ તમારા માટે નિષ્ફળતા અને બીમારીનું કારણ બની શકે છે. જોકે, એ ઘટના ઘટયાને ઘણો સમય થઈ ગયો હોય, પરંતુ બની શકે કે તમારા મસ્તિષ્કે એ ઘટનાને એટલી જ તાજી રાખી હોય, જાણે કે એ હજી કાલની જ ઘટના છે. તમને લાગે છે કે તમે એ ઘટનામાં ફસાયેલા છો. તેને અટકેલી દશા (Stuck State) પણ કહેવાય છે. ઘણી વાર એ ઘટનાઓ તમારા પ્રેરણાહીન ભવિષ્યનો આધાર બની જાય છે. તમારી ઓળખને સીમિત કરી દે છે. આ જ ઘટનાઓને કારણે ઘણી વાર લોકો લક્ષ્ય નિર્ધારણ કરવામાં ડર અનુભવતા હોય છે, જાતને અયોગ્ય સમજવા લાગે છે.

તમારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી મોટા ભાગની બીમારીઓને સાઈકો–સોમાટિક (Psycho-Somatic) કક્ષામાં રાખવામાં આવે છે, જેનો અર્થ છે કે એ બીમારીઓ તમારા મસ્તિષ્કમાંથી શરૂ થાય છે અને તેનો અનુભવ શરીરમાં થાય છે. આ જ કારણ છે જ્યારે લોકો તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેઓની બીમારીનાં લક્ષણો વધવા લાગે છે. લાંબી બીમારીઓ સામે ઝઝૂમી રહેલી વ્યક્તિઓમાં મોટે ભાગે જોવા મળે છે કે તેમના જીવનમાં એવી કોઈ પળ આવી હતી, જેણે તેમને અપાર તણાવ આપીને તેમને અયોગ્ય (Unworty) હોવાની અનુભૂતિ કરાવી હતી. આથી તેમની બીમારી દૂર કરવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બનાવવા માટે તેમના અચેતન મનમાં પડેલા એ માનસિક કાંટી કાઢવા જોઈએ, જે પ્રથમ સ્થિતિમાં એ બીમારીઓનું કારણ બન્યા હતા.

આ જ રીતે જો તમે ધન માટે તમારું લક્ષ્ય બનાવી રહ્યા છો તો ભૂતકાળની ઘટનાઓમાં જઈને તમારે જોવું પડશે કે કોઈ એવી ઘટના તો નથી પડી ને, જેને કારણે તમે ધન માટે એવી કોઈ માન્યતા દૃઢ કરી હોય, જે આજે પણ તમને નિર્ધન રાખતી હોય. જ્યાં સુધી તમે એ ઘટના અને તેના થકી બનેલી માન્યતાને અચેતન મનમાંથી નહીં બદલો ત્યાં સુધી તમારી ઊર્જા ધન કમાવાનાં લક્ષ્યો સાથે જોડાઈ નહીં શકે. જો તમે બાળપણમાં માતાપિતા કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ પાસેથી એવું શીખ્યા હો કે વધુ રૂપિયા ખરાબ હોય છે અથવા ધન પોતાની સાથે અનિષ્ટ લાવે છે, તો બની શકે કે તમારું અચેતન મન એ માન્યતાને કારણે તમારા જીવનને નિર્દેશિત કરી રહ્યું હોય. જો તમે ધનવાન બનવા ઈચ્છતા હો તો એ ઘટનાને તથા તેના થકી દૃઢ થયેલી માન્યતાને તમારે નવેસરથી પરિભાષિત કરવી જ પડશે. જો તમે એવું નહીં કરો તો એ માન્યતા તમને નવાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા નહીં દે.



અચેતન મનમાં ખેંચતાણ > ચેતન મન દ્વારા નિર્ધારિત કરાયેલાં લક્ષ્યો

કોઈ પણ યાદ (Memory) માનસિક માળખું

જૂની પીડાદાયક યાદોથી છુટકારો મેળવવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવા માટે જરૂરી છે કે તમે એ સમૃતિ (Memory)નું માળખું (Structure) શોધવાનું શરૂ કરો. અગાઉના અધ્યાયોમાં આપણે શીખી ચૂક્યા છીએ તે આપણે કોઈ પણ ઘટનાને યથાસ્થિતિમાં અચેતન મનમાં એકત્ર નથી કરતા, પરંતુ તેને ઘટાડીને (Deletion), બદલીને (Distortion) અથવા વધારીને (Generalization) પછી જ આપણા અચેતન મનમાં એક વિશેષ પ્રકારના માળખા સાથે મૂકીએ છીએ. આ માળખાને આપણે એ ઘટનાનું રેખાચિત્ર (Map) કહી શકીએ છીએ.

કોઈ પણ ઘટના સાથે સંકળાયેલી અનુભૂતિ આ જ રેખાચિત્રનું પરિણામ છે. જેવા તમે આ રેખાચિત્રને શોધી લેશો અને તેમાં કોઈ પરિવર્તન લાવશો તો તમે અનુભવશો કે એ ઘટના સાથે સંકળાયેલી તમારી અનુભૂતિ બદલાઈ ગઈ છે. એ જ રીતે, તમે કોઈ વાનગી તૈયાર કરો છો, જો તમે તેમાં કોઈ સામગ્રી વધુ કે ઓછી નાખી દો તો તમે એના સ્વાદમાં ફેરફાર કરી નાખો છો.

જીવનના નવનિર્માણ માટે આ ટૅક્નિક શીખો :

તમારા જીવનની કોઈ પણ ઘટનાને યાદ કરો જે તમારી સાથે બની હોય (જેને તમે ‘સારી’ કે ‘ખરાબ’ ઘટના કહી શકો છો). આ ઘટનાને તમારા માનસપટ પર બનતી જુઓ અને આ પ્રશ્નોના ઉત્તર પણ લખો :

1. શું આ ઘટના તમને એક ચલચિત્ર (Movie)ની જેમ દેખાઈ રહી છે કે પછી સ્થિર ચિત્ર (Still Photo)ની જેમ ?
   ....

2. તમે આ ઘટનાને કઈ રીતે પરિભાષિત કરશો, રંગીન (Colored) કે શ્વેત-શ્યામ (Black & White) ?
   ....

3. જો એ રંગીન છે તો રંગ સામાન્ય છે કે ઘાટા ?

4. આ ઘટના માનસપટ પર નજીક છે કે દૂર ?

5. માનસપટ પર આ ઘટનાની સ્થિતિ કેવી છે ? સામે ? ડાબી બાજુએ ? જમણી બાજુએ ? ઉપર ? નીચે ?

6. આ ઘટના દ્વિ-પરિમાણીય (2-Dimensions) છે કે ત્રિ-પરિમાણીય (3-Dimensions) ?

7. આ ઘટનાની ચોતરફ કોઈ ફ્રેમ દેખાય છે કે મોકળાશ (Panorma) ?

8. શું તમે આ ઘટનામાં તમને જુઓ છો કે આ ઘટનાને એક પ્રેક્ષક તરીકે જુઓ છો ?

9. શું એમાં કોઈ અવાજ કે ધ્વનિ છે ?

10. જો હા, તો એ ધ્વનિની તીવ્રતા (Volume) કેટલી છે, તીવ્ર, મધ્યમ કે ઓછી ?

11. આ ધ્વનિની ગતિ કેવી છે,તીવ્ર, મધ્યમ કે ઓછી ?

12. આ ધ્વનિનો ટોન (Tonality) કેવો છે ?

13. ધ્વનિ કઈ દિશામાંથી આવી રહી છે ?

14. શું આ ધ્વનિમાં એવું કાંઈ છે જે તેને વિશેષ બનાવે છે ?

15. આ ઘટના સાથે સંકળાઈને તમને તમારા શરીરમાં કોઈ સંવેદના (Feeling) નો અનુભવ થાય છે ?

16. જો હા, તો સંવેદના શરીરના કયા ભાગમાં થાય છે ?

17. કોઈ પણ સંવેદના સ્થિર નથી હોતી. આથી આ સંવેદનાનો અનુભવ કરતાં શોધો કે તેના હલનચલનની દિશા કઈ છે ?

18. શું તેમાં કોઈ તાપમાન છે ?

19. આ સંવેદનાનો અનુભવ કરતાં શોધો કે તેનું ક્ષેત્રફળ અને વજન કેવાં છે ?

તમે આ પ્રશ્નો દ્વારા આ ઘટનાનું માળખું કે રેખાચિત્ર શોધી લીધું છે. વાસ્તવમાં આ રેખાચિત્રને કારણે આ આંતરિક ઘટનાને એક અર્થ મળ્યો છે, જેનાથી તમને દુ:ખ કે સુખનો અનુભવ થાય છે. આ અનુભવ બદલવા માટે તમે આ રેખાચિત્રને બદલી શકો છો. એક વાર આવું કરતાં શીખી જશો તો પછી તમે તમારી જાતે જ અચેતન મનને તમારી ઇચ્છાનુસાર નવાં રેખાચિત્ર આપીને તેના પર કાર્ય કરવા માટે વ્યસ્ત કરી શકો છો. આ જ છે, તમારા મસ્તિષ્કની અમર્યાદ શક્તિની ચાવી.

ઉપર આપેલા 19 પ્રશ્નમાં તમે જોશો કે પહેલા ચાર પ્રશ્ન દૃષ્ટિ (Vision), પ્રશ્ન 9થી 14 શ્રવણ (Auditory) અને 15થી 19 સુધી માંસપેશી (Kinesthetic) ઇન્દ્રિયો સાથે સંબંધિત છે.

આ રેખાચિત્રમાં ફેરફાર કરીને નવા અનુભવ મેળવો. આ ઘટનાને તમે માનસપટ પર એક વાર ફરીથી લખો. કલ્પના કરો કે તમે એના રંગ વધુ ઘટ્ટ કરી રહ્યા છો, ઘટનાને મોટી અને નજીકથી જોઈ રહ્યા છો. તેની અંદરના અવાજોની તીવ્રતા વધી રહી છે. હવે તમને કેવા કેવા અનુભવ થાય છે ? તમે જોશો કે એ ઘટનાથી મળનારા અનુભવની તીવ્રતા વધી રહી છે.

આ જ રીતે જો તમે આ ઘટનાને એક સ્થિર ચિત્રમાં પરિવર્તિત કરીને જુઓ. તેના રંગો શ્વેત-શ્યામ કરી દો. આ સ્થિર ચિત્ર ઉપર તમે લાકડાંની એક ફ્રેમ ચઢાવી રહ્યા છો તેવી કલ્પના કરો. કલ્પના કરો કે તમે તેનો અવાજ શૂન્ય કરી રહ્યા છો અને આ ચિત્રને ક્યાંક દૂર આકાશમાં જતું જોઈ રહ્યા છો. હવે તમારો અનુભવ કેવો છે ? તમે જોશો કે આ ઘટના અર્થહીન લાગવા માંડશે.

આ નાનકડા પરિવર્તનથી તમને વિશ્વાસ થઈ જશે કે તમે તમારા અચેતન મનની અંદર જઈને કોઈ પણ ઘટનાનો અર્થ બદલીને તેનાં દુ:ખ કે સુખની સંવેદનાને ઘટાડી કે વધારી શકો છો. તેના થકી તમે તમારા માનસિક કાંટાઓથી મુક્તિ મેળવી શકો છો, અને એ પણ માત્ર થોડી જ ક્ષણોમાં. આ કળાનો પ્રયોગ કરીને લોકો મારી કાર્યશાળા કે વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ (Personal Counselling)માં પોતાની દુઃખભરી વર્ષો જૂની સ્મૃતિઓમાંથી માત્ર પાંચ કે દસ મિનિટમાં જ કાયમ માટે મુક્તિ મેળવી લે છે. હવે, તમારી પાસે પણ આમ કરવાની તક છે.

તમે માનસિક રેખાચિત્રને શોધતી વેળાએ જોયું છે કે કોઈ પણ સમૃતિના આંતરિક માનચિત્રમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગ (Components) હોય છે, એક દૃષ્ટિ સાથે સંકળાયેલો (Visual Components), બીજો શ્રવણ સાથે સંકળાયેલો (Components Auditory) અને ત્રીજો માંસપેશીઓ સાથે સંકળાયેલો (Kinesthetic Components). આ ત્રણેયને બે નાના ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા છે, જેમ કે, દૃષ્ટિને રંગ, આકાર વગેરેમાં. ધ્વનિને તીવ્રતા અને ટોન વગેરેમાં તથા માંસપેશીઓને અનુભવની સ્થિતિ, તાપમાનમાં.

જે કોઈ પણ ઘટનાઓ તમને યાદ રહે છે, પછી તે તમારા માટે આનંદદાયક હોય કે દુઃખદાયક, તેનાં રેખાચિત્રોમાં મુખ્યત્વે નીચે આપેલા ગુણ જોવા મળે છે. એ સામાન્ય ચલચિત્ર હોય છે – રંગીન હોય છે. માનસપટની પાસે અને સામે હોય છે – કદમાં મોટા, ત્રિ-પરિમાણીય (3-D)માં અને એક પ્રકારની મોકળાશ (Panoramic)ના ગુણ ધરાવે છે. તેમાં સામાન્ય અવાજ હોય છે. ઘણી વાર અવાજની તીવ્રતા તો ક્યારેક તેના શબ્દ એ ઘટનાને મહત્ત્વપૂર્ણ બનાવી દે છે. તેની સાથે સંકળાયેલી સંવેદનાઓને તમે શરીરમાં અનુભવી શકો છો.

તમે તમારી સારી ઘટનાઓનાં આ રેખાચિત્રને બદલીને અને સારા બનાવીને મૂકતા રહો, સાથોસાથ પીડા આપનારી સ્મૃતિઓને શક્તિહીન કરતા રહો. માત્ર તમારી સાથે જ નહીં, પરંતુ તમારી

આસપાસના લોકોની મદદ કરવાનું પણ શરૂ કરી દો. આ પ્રક્રિયાને સરળ સ્વરૂપે શીખીને તમે લોકોનાં દુઃખ તેઓનાં અચેતન મનમાંથી દૂર કરીને તેમને જીવનના નવનિર્માણ માટે એક પ્રેરણા બની શકો છો.

કોઈ પણ દુઃખભરી ઘટના લો

કોઈ પણ એવી ઘટના વિશે વિચારો, જે તમારા માટે પીડા, તણાવ, હતાશા કે અપરાધ ભાવનું કારણ બની છે.

1. સ્વને આ ઘટનાથી જુદી કરીને તેને એક પ્રેક્ષક તરીકે જુઓ

અચેતન મનમાં પડેલી કોઈ પણ ઘટનાથી છુટકારો મેળવવા માટે આ પ્રથમ અને મહત્ત્વનું પગલું છે.

આમ કરવા માટે તમે એ ઘટનાને એક નિશ્ચિત અંતરથી જોઈ રહ્યા છો. આ માટે તમે કલ્પના કરો કે તમારી અને ઘટના વચ્ચે કાચની એક દીવાલ છે અને હવેતમે કાચની દીવાલની બીજી તરફ એક પ્રેક્ષક તરીકે ઊભા છો અને દીવાલની બીજી તરફ એ ઘટનાને જોઈ રહ્યા છો.

2. ઘટનાને એક ટૅલિવિઝન સ્ક્રિન પર જુઓ

કલ્પના કરો કે કાચની દીવાલને સામે છેડે લાકડાંની ટિપૉઈ પર નાનકડા કદનું એક ટૅલિવિઝન સેટ મૂક્યું છે, જેનું રિમૉટ તમારી પાસે છે. હવે, તમે રિમૉટ દ્વારા તમારી કલ્પનામાં ઘટનાને નવેસરથી અંત સુધી 10થી 1૨ સેકન્ડમાં જુઓ.

3. ધ્વનિ શૂન્ય કરો

હવે કલ્પના કરો કે તમે રિમૉટનો ઉપયોગ કરીને ધ્વનિ શૂન્ય કરી રહ્યા છો. કલ્પનામાં ટીવી સ્કીન પર ધ્વનિની પીળી રેખાને શૂન્ય થતી જુઓ. હવે, તમે કોઈ પણ ધ્વનિ સાંભળી શકતા નથી.

4. ઘટનાને શ્વેત-શ્યામ કરીને જુઓ

ફરી એક વાર ઘટનાને પહેલેથી છેલ્લે સુધી જુઓ, પરંતુ અવાજ રહિત અને શ્વેત-શ્યામ રંગમાં જુઓ.

5. મહત્ત્વનાં દૃશયોને સ્થિર કરી ધૂંધળાં કરો

કોઈ પણ ઘટનામાં એક કે બે દૃશ્ય એવાં હોય છે, જે એ ઘટનાનું પ્રતિનિધિત્વ (Represent) કરે છે. એ દૃશ્ય જ એ ઘટનાને તમારા માટે પીડા કે સુખનું નિમિત્ત બનાવે છે. આ ઘટનામાં પણ એ દૃશ્યો વિષે વિચારો અને તેને ટીવી સ્કીન પર લાવીને સ્થિર કરી દો. હવે તમે એ દૃશ્યોને શ્વેત-શ્યામ રંગમાં, સ્થિર ચિત્ર સ્વરૂપે અને અવાજ રહિત સ્થિતિમાં જોઈ રહ્યા છો, જે આ ઘટનામાં પીડા માટે જવાબદાર છે. હવે, કલ્પના કરો કે આ દૃશ્યો પર ધોધમાર વરસાદ પડી રહ્યો છે અને એ દૃશ્ય સંપૂર્ણ રીતે ધોવાઈને વહી ગયું છે. હવે, તમને ટીવી સ્કીન પર કશું જ દેખાતું નથી. હવે, બાકીની ફિલ્મને પણ

શરૂઆતથી અંત સુધી આ જ રીતે જુઓ. કલ્પના કરો કે ધોધમાર વરસાદ સમગ્ર ફિલ્મનાં દૃશ્યોને ધોઈ રહ્યો છે. આ રીતે બેથી ત્રણ વાર શરૂઆતથી અંત સુધી જુઓ.

6. ટીવીને ગુમ થતાં જુઓ

હવે, કલ્પના કરો કે તમે તમારા રિમોટ દ્વારા ટીવીના ટુકડા થતાં અને એ ટુકડાઓને ઝડપી ગતિએ આકાશમાં ગુમ થતાં જોઈ રહ્યા છો.

7. આ ઘટનાનું પુન**:** અવલોકન કરો

આ ટૅક્નિકના તમામ પગલાં તમે સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરી લીધાં છે. હવે,આ ઘટનાને યાદ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારો અનુભવ બિલકુલ જુદો હશે. કેટલાંક દૃશ્યો ગુમ હશે અને કેટલાંક ધુંધળાં. તમને નવો અનુભવ રોમાંચક લાગશે. વર્ષો જૂની સમૃતિઓને તમે થોડી ક્ષણોમાં શક્તિહીન કરીને તેનાથી તમે સ્વને જુદા કરી શકો છો. આ ઘટના દ્વારા કોઈ પણ પૅટર્ન તમારા વ્યવહારમાં આવી હોય તો તે આપોઆપ જ પૂરી થવા લાગશે. કારણ કે, તમે વૃક્ષનાં મૂળને જ સંપૂર્ણ રીતે પૂરાં કરી નાખ્યાં છે, જોકે વૃક્ષને સંપૂર્ણપણે સુકાતાં એક કે બે દિવસ લાગી શકે છે, પરંતુ હવે એ હરિયાળું નહીં રહી શકે.

શું આ સ્મૃતિઓ મને ફરીથી હેરાન નહીં કરે **?**

1. જો આ ઘટના તમને ફરીથી પીડાની અનુભૂતિ કરાવતી હોય તો તેનાં બે કારણ હોઈ શકે છે –
2. કાં તો તમે ઉપર વર્ણવેલા તમામ તબક્કાનો યોગ્ય રીતે અમલ કર્યો નથી, અથવા

તમારું અચેતન મન એ સ્મૃતિને ભૂલવા માગતું નથી. બીજી વાત અતિ મહત્ત્વની છે. જો તમારું અચેતન મન કોઈ પણ ઘટનાને મજબૂતાઈથી જકડી રહ્યું છે અને ભૂલવામાં તમારી મદદ નથી કરી રહ્યું તો સમજી લો કે એવું કરીને તમારું અચેતન મન તમારી મદદ કરવા ઈચ્છે છે.

આપણું અચેતન મન માત્ર એ જ બાબતો યાદ રાખે છે, જે તેના પ્રમાણે આપણી માટે મહત્ત્વની છે. બાકીની બાબતોને તે સતત પ્રક્રિયા તરીકે દૂર કરતું (Delete) રહે છે. એ આપણા અચેતન મનનો હકારાત્મક ઈરાદો છો. અચેતન મન કોઈ સ્મૃતિને સાચવીને રાખવા માગે છે તો તમે તમારા અચેતન મનને એ હકારાત્મક ઈરાદા અંગે અવશ્ય પૂછો. એ સંદેશા પર કામ કર્યા પછી અને યોગ્ય નિર્ણય કર્યા પછી તમે તેને ભૂલી શકો છો.

ઉદાહરણ તરીકે તમે એને આવી રીતે સમજાવી શકો છો. માની લો કે, તમારા કોઈ કર્મચારીએ કોઈ એવું કામ કર્યું છે, જેનાથી તમને વ્યાપક નુકસાન થઈ શકે છે અથવા તમે કોઈ મોટી કાયદાકીય પ્રક્રિયામાં ફસાઈ શકો છો, તો આ પરિસ્થિતિમાં તમારું અચેતન મન આ ઘટનાને ભૂલાવી નહીં શકે, પરંતુ મજબૂતાઈ સાથે તમને આ ઘટનાની યાદ કરાવતું રહેશે. એનું કારણ છે, અચેતન મનનો હકારાત્મક ઈરાદો. એ તમને સંદેશો આપવા માગે છે કે તમે તમારી જાતને સુરક્ષિત કરવા માટે યોગ્ય પગલાં લો અને જો ફરી એ સ્મૃતિ તમને હેરાન કરે તો તમે તેને ઉપરોક્ત રીત દ્વારા શક્તિહીન કરી દેશો.

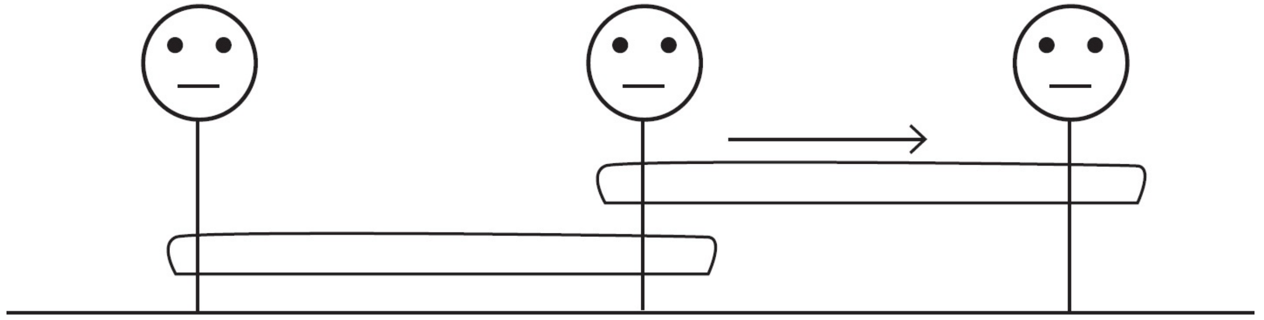
એનો અર્થ એ છે કે આપણે આપણા અચેતન મનનો આભાર માનવો જોઈએ કે એ આપણા માટે એ સમૃતિઓ અને વ્યવહારોને સાચવીને રાખે છે, જે આપણને ઉપયોગી થઈ શકે છે. જોકે, આપણું

અચેતન મન એ તફાવત નથી જોઈ શકતું કે એ સ્મૃતિઓ કે વ્યવહાર આપણા માટે પીડાનું નિમિત્ત બન્યાં છે કે આનંદનું.

શું દરેક વ્યવહાર કે લત આપણા અચેતન મનનો હકારાત્મક ઈરાદો છે ?

હા જી. કોઈ પણ અનિચ્છિત આદત જેમ કે વધુ પડતો ખોરાક, સિગારેટ કે મદિરાસેવન હોય કે અનિયંત્રિત વ્યવહાર જેમ કે, ગુસ્સો કરવો, હતાશામાં ગરકાવ થઈ જવું, કે પછી ઓબસેસિસવ કમ્પ્લાસિવ ડિસઑર્ડર (OCD) જેમ કે, વારંવાર હાથ ધોવા, તાળું બંધ છે કે ખુલ્લું એમ વારંવાર જોયા કરવું. જોકે, વર્તમાન સ્થિતિમાં તમને લાગે છે કે આ બધું તમારી માટે પડકારરૂપ અથવા સમસ્યા બની ગયું છે. પરંતુ ભૂતકાળમાં પ્રથમ સ્થિતિમાં જયારે તમારા અચેતન મને આ પીડા અપનાવી હતી ત્યારે અથવા એ વ્યવહારો કે આદતો દ્વારા કોઈ દર્દથી છુટકારો મેળવવા કે કોઈ આનંદ મેળવવા માટે તમારા અચેતન મને આ વ્યવહારો કે આદતોનો આશરો લીધો હતો. એ સમયે નિશ્ચિત રીતે એ વ્યવહારો અને આદતોને અપનાવીને તમારા અચેતન મને તમારા માટે હકારાત્મક ઈરાદો રાખ્યો હતો.

ઉદાહરણ તરીકે કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે પણ સિગારેટ કે મદિરા પીવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેનું લક્ષ્ય એ નથી હોતું કે 'ચાલો, આજે હું આ આદત શરૂ કરીને સ્વને વિનાશના મુખમાં ધકેલવાનું લક્ષ્ય બનાવું છું'. હકીકતમાં પ્રથમ સ્થિતિમાં કાં તો એ વ્યક્તિએ કોઈ તણાવની સ્થિતિમાંથી બહાર આવવા માટે સિગારેટનું સેવન કર્યું હતું (ઘણી વાર તમે લોકોને કહેતાં સાંભળતા હશો કે તેઓ સિગારેટ પીને રાહત અનુભવે છે) અથવા તેઓને સિગારેટ પીને મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાની અનુભૂતિ થઈ હશે ('**** સિગારેટ પીનારા લોકોની વાત જ અનોખી છે' તમે પણ આવી જાહેરાત ઘણી વાર જોઈ હશે) અથવા તેને લાગ્યું હશે કે તેનું ધૂમ્રસેવન તેને કેટલાક અંગત મિત્રો સાથે જોડાવાની તક આપે છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે પ્રથમ સ્થિતિમાં આ આદત પીડાથી છુટકારો મેળવવા કે કોઈ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે શરૂ કરી હતી. અને તમારા અચેતન મને એ ફાયદાને સિગારેટ પીવાની સાથે જોડી દીધો હતો. ત્યાર પછી એ વ્યક્તિને જેવી તણાવની અનુભૂતિ થશે ત્યારે અચેતન મન તેને સિગારેટ પીવા માટે પ્રેરણા આપશે. તેનું અચેતન મન હજી પણ એવું જ માને છે કે સિગારેટ પીવી એ તણાવથી રાહત મેળવવાનો માર્ગ છે. જ્યારે, હવે આ એક આદત બની ચૂકી છે.



જૂની માન્યતા
નવાં લક્ષ્ય
ભૂતકાળ
(આદત '*x*'નો આનંદ)
વર્તમાન
(આદત '*x*'ની પીડા)
ભવિષ્ય
(આદત '*x*' રહિત ભવિષ્ય)

૮

વૈચારિક બૉમ્બમારાથી બચો

તમે જે વિશ્વમાં રહો છો ત્યાં તમારી ઉપર સતત વિચારોનો બૉમ્બમારો થઈ રહ્યો છે. ટીવી, મીડિયા, પરિવાર, મિત્ર તમને પ્રત્યેક પળે કોઈ ને કોઈ એવો વિચાર આવી રહ્યો છે, જે તમારા અચેતન મનમાં એક કચરાનું કામ કરી શકે છે. તમારે માટે એક નકારાત્મક માન્યતા બની શકે છે અને તમારા સ્વસ્થ જીવન જીવવામાં નડતરનું કામ કરી શકે છે. મજાની વાત એ છે કે આ વિચારોને ખાસ પ્રકારે તમને પિરસવામાં આવે છે, જેથી તમે તેની સામે પ્રશ્ન કરી ન શકો અને તેને અચેતન મનમાં જવા દો તથા એ વિચારો તમને આજીવન નિયંત્રિત કરતા રહે. ઘણી વાર એ વિચાર તમારા માટે વિશ્વાસ અને જીવનમૂલ્ય બની જાય છે અને તમારી ઓળખને નિર્ધારિત કરવા માંડે છે.

તમે ઘણી વાર એક વાક્ય સાંભળ્યું હશે, 'કશુંક મેળવવા માટે કશુંક ગુમાવવું પડે છે – કુછ પાને કે લિયે કુછ ખોના પડતા હૈ'. આ વાક્ય તમને કાં તો એવી વ્યક્તિએ કહ્યું હશે જે એ સમયે તમારા માટે મહત્ત્વની હતી, જેમ કે, તમારાં માતાપિતા, અધ્યાપક અથવા મિત્ર. અથવા પછી એવી સ્થિતિમાં બોલાયું હશે જ્યાં બલિદાન આપવા માટે તમને પ્રેરિત કરતાં હોય. અને તમે આ વાક્યને એક માન્યતાની જેમ સ્વીકારીને તમારા અચેતન મનમાં સ્થાન પણ આપી દીધું હશે. અને જો હવે તમે આ માન્યતાથી વિપરીત એવું ઘણું બધું અહીં વાંચશો તો તમને બેચેની કે અવિશ્વાસની અનુભૂતિ પણ થશે.

જો તમે આ વાક્ય પર વિશ્વાસ રાખતા હો તો પછી તમે ચેતન મન પાસેથી પ્રેરણા લઈ શકો છો, પરંતુ અચેતન મન માટે આ કથન એક એવો વિશ્વાસ છે, જેના દ્વારા અચેતન મન તમને કોઈ વસ્તુ કે લક્ષ્ય મેળવવા માટે નહીં, પરંતુ અટકવા માટે પ્રેરિત કરશે. કારણ કે, તમે એક સંદેશો આપ્યો હતો કે એ લક્ષ્ય મેળવીને અચેતન મનને ચોક્કસ કશુંક ગુમાવવું પડશે.

તમે જાણો છો કે કોઈ પણ વસ્તુ ગુમાવીને અચેતન મન પીડાની અનુભૂતિ કરશે અને અચેતન મનનું પહેલું પ્રોત્સાહન જ પીડાથી મુક્તિ મેળવવાનું છે. આથી આ પીડાથી દૂર રહેવા માટે તમારું અચેતન મન એ લક્ષ્યથી આવનારા લાભને નકારશે. અને તમે લક્ષ્યો મેળવવામાં અથવા તો આંતરિક તણાવનો સામનો કરશો – જેના માટે એ વાક્ય કારણભૂત છે અથવા પછી લક્ષ્ય મેળવી જ નહીં શકો. આ બંને સ્થિતિમાં તમે પરાસ્ત થશો. જ્યારે તમે નવા વિશ્વાસ સાથે પણ શ્રેષ્ઠ રીતે જીવન જીવી શકો છો કે, 'અન્ય બાબતોનો આનંદ લેતાં લેતાં પણ તમે નવાં લક્ષય મેળવી શકો છો.' તેનાથી તમારે લક્ષ્ય મેળવવાની પ્રક્રિયામાં હોમાઈ જવાની જરૂર નથી.

આ વાતથી તમારા મનમાં શંકા અને પ્રશ્ન ઊભા થઈ શકે છે અને તમારી પાસે અનેક અનુભવ હોઈ શકે છે, જ્યાં તમે કહી શકો કે કશું પણ ગુમાવ્યા વિના કશું મેળવવાનું અશક્ય છે. તમે કહી શકો છો - નાણાં કમાવા માટે પરિવાર સાથે સમય વિતાવી શકાતો નથી, લક્ષ્યો પૂરાં કરવા માટે સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવાનું મુશ્કેલ છે. પહેલા વાક્યમાં તમારા માટે બે જીવનમૂલ્ય તમારી સામે છે, એક નાણાં અને બીજું પરિવાર. અને તમે આ બંને જીવનમૂલ્યમાં એક સંતુલન (Balance) જાળવીને નાણાં કમાઈ શકો છો. તમે એવા વિકલ્પ શોધી શકો છો જ્યાં તમે પરિવારની સાથે રહીને અને પરિવારનો સાથ

મેળવીને નાણાં કમાવાના વિકલ્પ પ્રત્યે કાર્ય કરી શકો છો. અને નાણાં કમાતી વખતે તમે પરિવાર સાથે જોડાયેલા રહી શકો છો અને પારિવારિક પ્રેમની અનુભૂતિ કરી શકો છો. એમાં 'ગુમાવવું' કે 'પામવું'નો પ્રશ્ન જ નથી. માત્ર ને માત્ર મેળવવાનું છે. જો એક વસ્તુ ગુમાવીને બીજી વસ્તુ મેળવવાની હોય તો એ અચેતન મન માટે ખોટનો ધંધો હશે અને તેથી એ વસ્તુ મેળવીને પણ તમે ખુશ નહીં થાઓ. કારણ કે, તમારી પોતાની બીજી વસ્તુ તમે ગુમાવી દીધી છે. લક્ષ્યો મેળવવા માટે જો તમે સ્વાસ્થ્ય બગાડશો તો એ અપરાધ ભાવથી વધારે તમને કશું નહીં આપે. તમારે એવા માર્ગ શોધવાના છે કે જેમાં બંને જીવનમૂલ્યને તમે એકસાથે પૂરાં કરી શકો. લક્ષ્ય મેળવવાની સાથે સ્વાસ્થ્ય સુધારો અને સ્વાસ્થ્ય સુધારવાની સાથે લક્ષ્યો સુધી પહોંચો. પછી તમારું અચેતન મન તમને અપરાધ ભાવનો શિકાર નહીં પરંતુ વિજયી હોવાની અનુભૂતિ કરાવશે. મારા મતે આ વાક્ય કે, 'કશું મેળવવા માટે કશુંક ગુમાવવું પડે છે', એ એવી વ્યક્તિઓની માન્યતા રહી હશે, જે લોકોને પોતાના વિવિધ જીવનમૂલ્યોને એકસાથે પૂરાં કરતાં આવડતું નથી અથવા પોતાના અપરાધ ભાવથી છુટકારો મેળવવા માટે એક બહાનું જોઈતું હતું. તેઓના આ વાક્યને આજે તમે એક માન્યતાની જેમ અપનાવી લો અને આજ્ઞા (Command)ની જેમ માની લો તો તમે તમારા માટે તણાવ અને અપરાધ ભાવને આમંત્રિત કરી રહ્યા છો.

જો કોઈ વિચાર કે કથન વૈશ્વિક સત્ય (Universal Truth) છે તો તેના પર પ્રશ્ન ઉપસ્થિત ન થઈ શકે. જેમ કે, 'આપણે જીવવા માટે ઑક્સિજન - પ્રાણવાયુની જરૂર છે' અથવા 'પાણીથી તરસ સંતોષાય છે' અથવા 'પૃથ્વી સૂર્યની ચોતરફ પરિભ્રમણ કરે છે'. આ તમામ વાક્ય વૈશ્વિક સત્ય છે. તેને એક વિશ્વાસ (Belief) કે આજ્ઞાની જેમ સ્વીકારવામાં તમને કોઈ વૈચારિક નુકસાન નહીં થાય, પરંતુ જો તમે બાળપણમાં વારંવાર સાંભળો કે 'સંબંધો એક જાળ છે, જેમાંથી નીકળવું અશક્ય છે' અને તમે તેને એક માન્યતા સ્વરૂપે સ્વીકારો છો તો તમે સંબંધોનો આનંદ નહીં લઈ શકો – કારણ કે, તમારું અચેતન મન જાણે છે – સંબંધો એક જાળ છે.

જાહેરાતનું વિશ્વ હોય કે આપણો પરિવાર, આપણા અભ્યાસક્રમ હોય કે આપણી આસપાસનું જગત, આ સૌ પોતાના કોઈ વિશેષ અનુભવને આપણી સામે રજૂ કરે છે અને આપણે તેને ચકાસ્યા વિના જ તેમના દ્વારા બોલાયેલાં વાક્યો કે વિચારને સાર્વભૌમ સત્ય છે કે નહીં, આપણે તેને એક માન્યતાની જેમ સ્વીકારી લઈએ છીએ. સાર્વભૌમ સત્ય સિવાય અન્ય તમામ વાક્ય કોઈ સંદર્ભમાં સત્ય હોઈ શકે છે – દરેક સંદર્ભમાં નહીં. 'આપણે શિયાળામાં ઊનનાં અને ગરમ કપડાં પહેરવાં જોઈએ', આ વાક્ય સાચું છે પરંતુ આ વાક્યમાંથી શિયાળાનો સંદર્ભ દૂર કરવામાં આવે તો 'આપણે ઊનનાં અને ગરમ કપડાં પહેરવાં જોઈએ',વાક્ય બનશે, જેને આપણે એક માન્યતા સ્વરૂપે ન લઈ શકીએ. જો આપણે એવું કરીશું તો જીવન જીવવાના વિકલ્પોને સીમિત કરી દઈશું.

એવી જ કેટલીક જાહેરાતો જુઓ, જે તમારા અચેતન મનને સંપૂર્ણ રીતે નિયંત્રિત કરી ચૂકી છે.

'x x x x x ... A complete man'

'x x x હૈ જહાં ... તંદુરસ્તી હૈ વહાં.'

'x x x સિગરેટ પીનેવાલો કી બાત હી કુછ ઔર હૈ.'

પહેલી જાહેરાત કાપડ બનાવતી એક કંપનીની છે, બીજી નહાવાના સાબુની અને ત્રીજી એક સિગારેટ કંપનીની.

પહેલી જાહેરાત બતાવે છે કે જો તમે તેમણે બનાવેલાં કપડાં પહેરશો તો તમારી ઓળખ એક પૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકે બનશે. છે ને હાસ્યાસ્પદ ? પ્રકૃતિએ તમને પહેલેથી જ પૂર્ણ બનાવ્યા છે. છતાં તમારી

ઉપર વૈચારિત બૉમ્બમારો કરીને તમને બતાવાઈ રહ્યું છે કે જો તમે તેમણે બનાવેલાં કપડાં પહેરશો તો જ તમારી ઓળખ પૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકે હશે. નહીંતર ? નહીંતર તમે અધૂરી વ્યક્તિ છો, શું તમે આ વાત માનશો ? તમે કહી શકો છો ‘ના’, પરંતુ આ સત્ય નથી.

જો તમારા ચેતન મને આ જાહેરાત પર પ્રશ્ન નહીં કર્યો હોય તો તમારા અચેતન મનમાં એક પૂર્ણ વ્યક્તિની છબી સાથે એ કંપનીનું નામ પણ નોંધાઈ ગયું છે અને જાહેરાતનું ટીવી વગેરેમાં વારંવાર તમારી સામે આવવું, એ છબીને તમારા અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરી દેશે. અને પછી તમારી વિચારણસરણી અને નિર્ણયો પર તમારું નહીં પરંતુ એ કંપનીનું નિયંત્રણ હશે. જયારે પણ તમે એ કંપનીનાં કપડાં પહેરશો ત્યારે તમને ‘પૂર્ણતા’નો આભાસ થશે, નહીં પહેરો ત્યારે અધૂરાપણાનો. અને ‘પૂર્ણતા’ની અનુભૂતિ માટે તમે આજીવન તેમના કપડાં માટે એ કંપનીને જ બિલ ચૂકવશો.

બીજી જાહેરાત જુઓ, તે એક સાબુની જાહેરાત છે, જેને તમે ઘણી વાર જોઈ કે સાંભળી હશે.

‘x x x હૈ જહાં... તંદુરસ્તી હૈ વહાં.’

શું તમારી તંદુરસ્તી ખાસ પ્રકારના એક સાબુનું પરિણામ છે ? જો તમે તમારા ચેતન મન સાથે આ વાક્યનું વિશ્લેષણ ન કર્યું હોય તો તમારું અચેતન મન એ માન્યતાને સ્વીકારી લેશે અને જ્યારે પણ તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અંગે વિચારશો તો આરોગ્યપ્રદ ભોજન, શારીરિક અભ્યાસ અને શ્રેષ્ઠ વિચાર પહેલાં તમારું અચેતન મન આ સાબુ અંગે વિચારવાનું શરૂ કરી દેશે.

70 અને 80ના દાયકામાં એ મોટા ગજાનો હીરો એક જાહેરાતમાં કોઈ રોમાંચક કાર્ય કરતાં જોવા મળતો હતો અને સિગારેટ પીતાં પીતાં જોવા મળતો હતો, એક અવાજ સાથે ‘x x x સિગરેટ પીનેવાલો કી બાત હી કુછ ઓર હૈ’. તેનાથી સિગારેટ પીવાનું રોમાંચનું પ્રતીક બની જતી હતી અને લોકો, ખાસ કરીને યુવાનો સિગારેટ પીવાનું શરૂ કરી દેતા હતા. કારણ કે, પ્રથમ સ્થિતિમાં સિગારેટ તેઓને મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાની અનુભૂતિ કરાવે છે અને તેઓનું અચેતન મન પણ આ મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાની આંતરિક ઈચ્છાને કોઈ વિશેષ કાર્ય કરીને નહીં, પરંતુ સિગારેટ પીને પૂરી કરી દે છે. વધુમાં, આ રીતે લોકો એ બિંદુ સુધી પહોંચી જાય છે જ્યાં તેઓને આ આદતને કારણે અમર્યાદ પીડાની અનુભૂતિ થાય છે, પરંતુ આ સ્થિતિમાં પણ અચેતન મનને એક જ વિશ્વાસ છે કે મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાની અનુભૂતિ મેળવવા માટે માત્ર એક જ ઉપાય છે અને તે છે સિગારેટ અને ધીરે ધીરે સ્થિતિ સંપૂર્ણપણે અનિયંત્રિત થઈ જાય છે.

જાહેરાતની દુનિયા આ જ વૈચારિક બૉમ્બમારા દ્વારા જીવનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાની અનુભૂતિ કરાવવા માટે જ રોજ નવાં નવાં માપદંડ (Banchmark) તમારે માટે તૈયાર કરે છે અને તેને વિશેષ ભાષા દ્વારા તમારા અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરી રહે છે. એને એક સમયમાં જો તમે એ માપદંડો પૂરાં કરો તો તમે તમારી જાતને સફળ કે મહત્ત્વની વ્યક્તિ સમજવા લાગો છો. જો એવું ન કરી શકો તો તમે તણાવ, હતાશા અને અપરાધ ભાવનો અનુભવ કરશો. રોજ એ માપદંડો, કે તમારે કઈ કાર ખરીદવી છે, કેવાં કપડાં પહેરવાં છે, કેવું ભોજન આરોગવું છે, કેવો ફોન ઉપયોગમાં લેવો છે, કઈ જગ્યાએ રજા ગાળવા જવું છે, આ તમામ બજાર નક્કી કરી રહ્યું અને તમારા અચેતન મનને જાહેરાત દ્વારા વશીકરણ કરીને તેમાં માન્યતા પ્રસ્થાપિત કરી રહ્યું છે. તમે તમારા ચેતન મનનો પ્રયોગ કરીને આ વાક્યોને ફરી એક વાર જુઓ કે આ વાક્યો તમારા માટે સાર્વભૌમ સત્ય છે કે નહીં. જો નહીં તો તેને માત્ર એક સૂચનાની જેમ લો, અચેતન મનમાં માન્યતા દૃઢ ન કરશો.

આજે મોટા ભાગના લોકો તણાવના મોટા કારણને –

તમે આ વાક્યમાં શોધી શકો છો કે મોટા ભાગના લોકો એ નાણાંનો ખર્ચ કરવા લાગે છે, જે તેઓ અત્યારે કમાયા જ નથી (ક્રેડિટ કાર્ડ કે દેવું), એ વસ્તુઓને ખરીદીને જેની તેઓને જરૂરિયાત જ નથી. એ લોકોને પ્રભાવિત કરવા માટે જેને તેઓ પસંદ પણ કરતાં નથી. તેનું મોટું કારણ એ છે કે તેઓ આ જ વૈચારિક બૉમ્બમારાનો શિકાર છે.

એવું નથી કે આ વૈચારિક બૉમ્બમારો સીધો જાહેરાત દ્વારા જ તમારા સુધી આવી રહ્યો છે, પરંતુ તમારા પરિવાર, શાળા અને સિનેજગત, એ તમામ માટે જવાબદાર છે. આપણી મોટા ભાગની માન્યતા વિશ્વાસ અને ઓળખ આપણા બાળપણમાં ઘડાઈ જાય છે અને તેનો સૌથી મોટો આધાર બાળપણમાં મહત્ત્વની વ્યક્તિઓ જેમ કે, માતાપિતા અને શિક્ષકો પાસેથી મળેલી માન્યતા જ હોય છે. ‘તડકામાં ન જશો - બીમાર થઈ જશો,’ ‘હવામાન બદલાતાં ઘણી વાર તબિયત ખરાબ થઈ જાય છે,’ ‘દુનિયા’ બહુ ખરાબ છે,’ ‘નાણાં સાથે ખરાબ આદતો આવે છે,’ ‘વધતી ઉંમરે બીમારી આવવી એ સામાન્ય વાત છે,’ ‘નિવૃત્તિ પછી માણસ કશું કરી શકતો નથી,’ ‘આ એક પુરુષપ્રધાન સમાજ છે,’ ‘ધૂળથી એલર્જી થાય છે.’ ‘સમય કરતાં પહેલાં અને નસીબ કરતાં વધુ કશું નથી મળતું,’ ‘કાલ કોણે જોઈ છે.’ ‘જીવન અનિશ્ચિત છે,’ જેવી માન્યતા તમને રોજ મળી રહે છે. જો તમે એ વિચારોને કોઈ પ્રશ્ન કર્યા વિના તમારા અચેતન મનમાં જવા દેશો તો તમે તમારા માટે સ્વસ્થ જીવન જીવવાના વિકલ્પો ઘટાડી રહ્યા છો. બની શકે છે કે કોઈ વ્યક્તિવિશેષ કે વર્ગ માટે કે પછી તમામ માટે કોઈ કોઈ વિશેષ પરિસ્થિતિમાં આ વિચાર કે વાક્ય સત્ય હોઈ શકે, પરંતુ તમામ માટે તમામ સ્થિતિઓમાં આમાંથી એક પણ વિચાર સત્ય નથી. હા, જો તમે વિશ્વાસ કરો અથવા તમારા માટે તમારું અચેતન મન એ વિશ્વાસને વાસ્તવિકતામાં પરિવર્તિત કરી દેશે અને તમે કહેશો કે ‘જોયું, જે કહ્યું હતું તે જ થયું જ્યારે સત્ય એ છે કે તમે પહેલેથી જ ધારી લીધું છે અને ફરીથી એ વિશ્વાસે એ સ્થિતિને સત્ય કરી બતાવી છે.

આ વૈચારિક આક્રમણથી ઉત્પન્ન થયેલા બે પડકાર તમારી સામે છે. એક, રોજ આ બૉમ્બમારાનો સામનો કરવો અને બીજો, જે વિશ્વાસ તમે દૃઢ કર્યો છે એને નબળો પાડવો (જો એ વિશ્વાસ તમારા શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટે મદદરૂપ નથી).

રોજેરોજના ઓપચારિક બૉમ્બમારાથી બચવા માટે, કોઈ પણ વિચારને શક્તિહીન કરવા અને પોતાના અચેતન મનની માન્યતા ન બને તે માટે તમે તમારા ચેતન મનના તર્ક, વિશ્લેષણ અને પ્રશ્નોનો આધાર લો.

જ્યારે કોઈ વિચાર તમારી સામે આવે તો સ્વને એક પ્રશ્ન કરો, શું આ વાક્ય તમામ મનુષ્ય માટે તમામ સ્થિતિમાં સત્ય છે ? જો હા હોય તો એને આપણે વૈશ્વિક સત્ય કહીશું. આ વાક્ય તમારા માટે એક સત્ય છે. જો આ વાક્ય તમામ મનુષ્ય માટે તમામ સ્થિતિમાં સત્ય નથી, તો આ વાક્ય આપણા માટે નકારાત્મક વિશ્વાસ (Negative Belief)ની જેમ તમારા અચેતન મનમાં પ્રવેશી શકે છે. એને રોકવા માટે તમે પ્રશ્ન કરી શકો છો, ‘કોના મતે’ અથવા એક વાક્ય મનમાં બોલી શકો છો, ‘એવું તમે સમજો છો’ અથવા ‘એ તમારા માટે સત્ય હોઈ શકે છે’ અથવા આ સામે હસીને કટાક્ષભર્યો કોઈ પ્રહાર કરી શકો છો. જયારે તમે આવું કરશો તો ચેતન મન દ્વારા વ્યક્ત કરાયેલી શંકાને કારણે આ વિચાર તમારી પાસે સૂચનાની જેમ તો હશે, પરંતુ તમારા અચેતન મનની માન્યતા નહીં બની શકે.

એક વિચાર ‘x x x સિગરેટ પીનેવાલો કી બાત હી કુછ ઓર હૈ.’

તમારો સ્વ માટે આંતરિક પ્રશ્ન – ‘કોના મતે ?’

તમારો આંતરિક વિરોધ – ‘એ તમારા માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે’

તમારો આંતરિક કટાક્ષભર્યો વિરોધ – ‘x x x સિગરેટ પીનેવાલો કી બાત હી કુછ ઔર હૈ - કાળા હોઠ, મૉમાં દુર્ગંધ, સડેલા દાંત, ગળામાં કેન્સર, સમાજમાં અપમાનિત, બાળકોનાં ફેફસાં ખરાબ, પત્નીની ધૃણા, સાચે જ સિગારેટ પીનારા લોકોની વાત જ કાંઈક જુદી હોય છે.’

એક વિચાર ‘સમયથી પહેલાં અને નસીબથી વધુ કશું મળતું નથી.’

તમારો આંતરિક પ્રશ્ન – ‘કોના મતે ?’

તમારો આંતરિક તર્ક વિરોધ – ‘પરાસ્ત લોકોને પોતાનો ચહેરો બચાવવા માટે સારું બહાનું છે.’ ‘તો પછી બાળકોને શાળામાં ભણવા શા માટે મોકલો છો ?’

‘માંદા પડો ત્યારે હૉસ્પિટલ શા માટે જાઓ છો ?’

તમારે રોજ આવનારા વૈચારિક કચરાથી બચવા માટે તમારા બૌદ્ધિક સ્તરનો પ્રયોગ કરવો પડશે, નહીં તો કોઈ વિશિષ્ટ વ્યક્તિ કે વિશેષ સ્થિતિમાં અનુભવાયેલો નકારાત્મક વિશ્વાસ તમારા જીવનના વિશ્વાસોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

બીજો પડકાર છે, જો તમે તમારા માટે વિશ્વાસ ઘડ્યા હોય તો અને એ નકારાત્મક છે, તો તેમાંથી કઈ રીતે છુટકારો મેળવવો ? આ માટે તમારી પાસે બે માર્ગ છે. એક, ચેતન મન દ્વારા એ વિશ્વાસો પર શંકા કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દેવી અને બીજો, અચેતન મનમાં એ ચિત્ર કે અવાજથી છુટકારો મેળવવો, જે આ વિશ્વાસનું પ્રતીક છે. એને આપણે આગળના પ્રકરણમાં શીખીશું.

કોઈ પણ એવો વિશ્વાસ લો, જેને એક નકારાત્મક વિશ્વાસની જેમ તમારા અચેતન મનમાં બેસાડી રાખ્યો છે અને તેને ખોટો સાબિત કરવા માટે વિવિધ સ્થિતિમાં મૂકીને જુઓ, જેમ કે, તમને એ વિશ્વાસના વિરોધમાં ત્રણ-ચાર ઉદાહરણ મળશે તો તમારું અચેતન મન એ વિશ્વાસ સાથે શંકાને સાંકળી લેશે અને આ પ્રક્રિયામાં તે વિશ્વાસ શક્તિહીન બની જશે.

ઉદાહરણ તરીતે જો તમે વિશ્વાસ કરો કે વધતી ઉંમરે બીમારીઓ આવવી એ સ્વાભાવિક છે, તો તમે એ પાંચ-સાત વરિષ્ઠ લોકોને મળો જે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે અને આનંદપ્રદ જીવન વિતાવે છે. એ લોકોને વારંવાર મળીને તમને તમારા એ વિચાર પર શંકા થવા લાગશે અને સાથે જ હકારાત્મક વિશ્વાસ થવા લાગશે કે વધતી ઉંમરે પણ સ્વસ્થ રહેવું શક્ય છે. જો તમારો વિશ્વાસ છે કે દુનિયા બહુ ખરાબ છે, તો તમે એ ઘટનાઓ સાથે જોડાઓ જયાં જગત તમારા માટે એક વરદાન સાબિત થયું છે. તમારી પાસે એવી એક નહીં સેંકડો સમૃતિઓ હશે, જેની સાથે વારંવાર જોડાઈને એ નકારાત્મક વિશ્વાસને નબળો પાડવાનું શરૂ કરી દે, કારણ કે, ‘દુનિયા બહુ ખરાબ છે’, એવો વિચાર કે વિશ્વાસ દૃઢ કરીને તમે વિશ્વસાથે યોગ્ય રીતે જોડાઈ તો નહીં જ શકો પરંતુ નવી તકો પણ નહીં મેળવી શકો.



ટીકાત્મક ધ્વનિને શાંત કરો

તમારા ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસને જો કોઈ સૌથી વધુ નુકસાન પહોંચાડે છે તો એ છે કે તમારા અંતરનો અવાજ જે તમને ઊર્જાહીન કરી દે છે અને તમે તમારા લક્ષ્ય તરફ આગળનું પગલું જ માંડી શકતા નથી. આ અવાજ એક ટીકાકારની જેમ તમારી સામે ઊભો રહી જાય છે, જાણે કહેતો હોય કે, 'તું આ કામ નહીં કરી શકે.' 'આ તારાથી નહીં થઈ શકે, ' 'તું ભૂલ કરવા જઈ રહ્યો છે,' 'તારું કંઈ થઈ શકે એમ નથી' વગેરે. ઘણી વાર આ અવાજ સાથે તમારી પોતાની અથવા કોઈ અન્ય મહત્ત્વની વ્યક્તિની છબી જોડાયેલી હોય છે. આ અવાજ માત્ર તમને અટકાવતો જ નથી, પરંતુ તમારા આત્મસન્માન અને ઓળખ માટે પણ પડકાર બની જાય છે.

25 વર્ષની એક છોકરીના કહેવા પ્રમાણે તેની માતાનો જોરદાર અવાજ કહે છે તે જો તું બહાર જઈશ તો ગંદકીને કારણે તું બીમાર પડી જઈશ. આ અવાજ એટલો ઘેરો, તીવ્ર અને સ્પષ્ટ છે કે તે ચેતન મનની દૃઢ ઈચ્છાશક્તિથી પણ એ અવાજથી છુટકારો મેળવી શકતી નથી. પરિણામે, જ્યારે પણ તે બહાર જાય છે, લોકોને મળે છે તો એને એવું લાગે છે કે કીટાણુ તેના પર હુમલો કરી રહ્યા છે અને તે જોખમમાં છે. આ અવાજને કારણે તેનો આત્મવિશ્વાસ, લક્ષ્યોને પામવાનો તેનો ઉત્સાહ ઘટી રહ્યો છે, જેની અસર તેના જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જોવા મળી રહી છે.

જો તમે વિદ્યાર્થી છો તો તમે પણ આ અવાજનો અનુભવ કર્યો હશે. ખાસ કરીને એ સમયે જ્યારે તમે અભ્યાસ કરવા માટે તૈયાર હો છો , જાણે કે કોઈ તમને કહી રહ્યું હોય, 'છોડો – અભ્યાસ છોડો - કશું જુદું કરો – ટીવી જુઓ કે સોશિયલ નેટવર્કિંગ કરો' અને તમે અભ્યાસનો કાર્યક્રમ આગળના સમય સુધી ટાળી દો છો.

જ્યારે તમે સવારે ઉઠવાની યોજના ઘડો છો કે તમે શારીરિક અભ્યાસ કરશો તો એક અવાજ આવે છે, 'આજે નહીં - કાલથી શરૂ કરીશ'. અને એ જ રીતે આ અવાજ તમારા નિર્ણયો અને વ્યવહારોને નિયંત્રિત કરતો રહે છે. જોકે,તમારી અંદરનો માનવી આગળ વધવા માગે છે, પરંતુ એ અવાજ તેને રોકવાનું કામ કરે છે. પરિણામ - માનસિક તણાવ અને ગ્લાનિ.

તમારા ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસને જાળવી રાખવા માટે આ અવાજને શાંત અથવા તેને અશક્ત કરવો જરૂરી છે, ત્યારે જ તમે કોઈ અંતરાય વિના આગળ વધુ શકો છો.

આ અવાજથી છુટકારો મેળવવાનું સરળ છે. સૌપ્રથમ એ ધ્વનિની સ્થિતિ તમારા શરીરમાં ક્યા સ્થાને છે, એનો અનુભવ કરો. આ અવાજ ક્યાંથી આવે છે, તમારા માથામાંથી, છાતીમાંથી, ગળામાંથી કે હૃદયમાંથી ? તેની સ્થિતની જાણ થતાં જુઓ કે એ ક્યાં અને કઈ રીતે તમારી સાથે વાત કરવા માગે છે. તેની તીવ્રતા, ટોન, ગતિ અને શબ્દો પર ધ્યાન આપો.

હવે, તમે તમારો ડાબો હાથ તમારી સામે ફેલાવીને તમારો ડાબો અંગુઠો ખોલો અને કલ્પના કરો કે આ સ્થિતિમાં એ ધ્વનિ તમારા શરીરમાં તમારા ડાબા ખભાના માર્ગેથી તમારી સામે અંગુઠામાં આવી

ગઈ છે. તમારા અંગુઠામાં એ ધ્વનિનો કોઈ આકાર, ચહેરો અને રંગની કલ્પના કરો. હવે એ વાક્યને જુદા જુદા અવાજ, ટોન, તીવ્રતા અને ઓછી ગતિએ સાંભળવાનું શરૂ કરો અને કલ્પના કરો કે તેનો આકાર, રંગ અને ચહેરો પણ પોતાનું આકર્ષણ ગુમાવી રહ્યાં છે. ધુંધળાં થઈ રહ્યાં છે. માની લો કે એ અવાજ કહેતો હતો, 'તારાથી આ બધું નહીં થાય' આ અવાજને તમારી કલ્પનામાં સાંભળો. માની લો કે આ અવાજ કોઈ કાર્ટુન કે ચરિત્ર નિદ્રાની સ્થિતિમાં ધીરેધીરે, આળસીને કહી રહ્યા છે.

થોડી જ ક્ષણોમાં તમે એનાથી છુટકારો મેળવશો.

નવો અવાજ, ચિત્ર નવા વિશ્વાસ : નવા વિકલ્પ

કોઈ ચિત્ર/છબી કે અવાજ આપણા અચેતન મનમાં એક વિશેષ સ્થાન કે વિશેષ ગુણ રાખે છે. જે લોકોને આપણે પસંદ કરીએ છીએ તેમની છબીની ગુણવત્તા એ લોકોની છબીની ગુણવત્તાથી અલગ હોય છે, જે આપણા માટે મહત્ત્વની નથી હોતી. આ રીતે આપણે જે અવાજો પર પૂરેપૂરો વિશ્વાસ કરીએ છીએ, એ અવાજોની આપણા માનસપટ પરની સ્થિતિ અને ગુણવત્તા એ અવાજોની ગુણવત્તા કરતાં જુદી હોય છે, જેના પર આપણે વિશ્વાસ કરતા નથી. તેને તમે એ વખતે જ અનુભવી શકો છો.

એક એવી વ્યક્તિ અંગે વિચારો જેને તમે પસંદ કરો છો અને જે તમારા માટે મહત્ત્વની છે. તેની છબીને તમારા માનસપટ પર અનુભવો અને એ છબીને રેખાચિત્રના માળખામાં શોધવાનું શરૂ કરો.

આ ચલચિત્ર છે કે સ્થિર ફોટો ?

રંગીન છે કે શ્વેતશયામ ?

એની સ્થિતિ ક્યાં છે ?

તેનો આકાર કેવો છે ? નાનો કે મોટો કે સામાન્ય ?

એ તમારા માનસપટ પર દૂર છે કે નજીક ?

આ છબી સ્વચ્છ છે કે ધુંધળી ?

તેમાં કોઈ અવાજ છે ?

જો હા, તો એ અવાજની ગુણવત્તા કેવી છે ?

હવે, તમે એક એવી વ્યક્તિ વિષે વિચારો જે તમારા માટે મહત્ત્વની નથી અને જેના માટે તમે ઉદાસ છો, તેની છબીને તમારા માનસપટ પર અનુભવો અને એ જ રીતે એ છબીના રેખાચિત્રના માળખાને શોધવાનું શરૂ કરો.

આ ચલચિત્ર છે કે સ્થિર ચિત્ર ?

રંગીન છે કે રંગહીન ?

તેની સ્થિતિ ક્યાં છે ? એનો આકાર કેવો છે ? નાનો, મોટો કે સામાન્ય ?

આ છબી તમારા માનસપટ પર દૂર છે કે નજીક ?

આ છબી સ્વચ્છ છે કે ધુંધળી?

શું તેમાં કોઈ અવાજ છે ?

જો હા, તો એ અવાજની ગુણવત્તા કેવી છે ?

આ બંને છબીના અનુભવમાં કેટલો તફાવત જોવા મળ્યો ? નિશ્ચિત રીતે પહેલી છબી મોટી, નજીક અને રંગીન હશે તથા બીજી છબી ધૂંધળી, નાની, દૂર અને અલગ સ્થિતિએ હશે. વાસ્તવમાં આ બંને વ્યક્તિનાં રેખાચિત્રનું અંતર જ બહારની દુનિયામાં બંને લોકો પ્રત્યે તમારી દશા અને વ્યવહારના અંતરનો આધાર છે.

આ જ રીતે તમારા અચેતન મનમાં વિવિધ અવાજોની વિવિધ ગુણવત્તા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે વૈશ્વિક સત્ય હોય તેવાં એવાં વાક્યોને અચેતન મનમાં સાંભળો, જેમ કે, 'જાન્યુઆરી પછી ફેબ્રુઆરી આવે છે.' આ વાક્યા અવાજને તમે મસ્તિષ્કમાં સાંભળો અને તેની ગુણવત્તાને જોડો -

- આ અવાજ તમારા મસ્તિષ્કમાં ક્યાંથી આવતો અનુભવાય છે ?
- તેની તીવ્રતા, ટોન અને ગતિની ગુણવત્તા કેવી છે ?

હવે, તમે એવું કોઈ વાક્ય લો જે સત્ય ન હોય કે જેના પ્રત્યે તમને શંકા હોય, જેમ કે, 'હૉસ્પિટલમાં નૃત્ય શીખવાડાય છે'. હવે, આ અવાજને તમારા મસ્તિષ્કમાં સાંભળો અને એ જ રીતે તેની ગુણવત્તા શોધો. તમે જાણશો કે પહેલા અનુભવમાં અવાજ એક નિશ્ચિત સ્થાન પર છે. અને તેની એક વિશેષ ગુણવત્તા છે જ્યારે બીજા અનુભવમાં તેના એક કે બે અથવા તેનાથી વધુ ગુણોમાં અંતર છે. તે આ વાતને નિશ્ચિત કરે છે કે આપણા મસ્તિષ્કમાં વિશ્વાસ અને શંકા, આ બંનેની છબી અને અવાજની ગુણવત્તામાં અંતર હોય છે અને નવા વિશ્વાસને બનાવવામાં અને જૂના વિશ્વાસને તમારા અચેતન મનથી દૂર કરવામાં આ અંતરનો લાભ તમે ઉઠાવી શકો છો.

જૂના નકારાત્મક વિશ્વાસો દૂર કરવા અને નવા હકારાત્મક વિશ્વાસ ઘડવાની ચાવી તમારા હાથમાં :

જો તમે ઇચ્છો છો કે તમે તમારાં લક્ષ્યો પૂરાં કરવા માગો છો, બીમારીથી છુટકારો મેળવીને સ્વસ્થ સ્વાસ્થ્ય બનાવવા માગો છો, આર્થિક અને સામાજિક જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવવા માગો છો, માનસિક અને ભાવનાત્મક રૂપે શક્તિશાળી થવા ઇચ્છો છો, તો તેનો પાયો છે તમારો વિશ્વાસ. આ વિશ્વાસોને તમે થોડી જ પળોમાં તમારા અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરીને તમારી માટે સફળતાનું રેખાચિત્ર તૈયાર કરી શકો છો. તમારે ઉપર આપેલા બંને અનુભવની મદદ લેવી પડશે.

માની લો કે તમે એક બેટ્સમેન છો અને તમે અગાઉની મેચોમાં ઉત્કૃષ્ટ યોગદાન આપીને તમારી શ્રેષ્ઠ દશા (Form)માં રહેવા માગો છો. આ માટે સૌપ્રથમ એ સ્થિતિને યાદ કરો જ્યારે તમે કારકિર્દીમાં પ્રથમ વાર ઉત્કૃષ્ટ રમત રમ્યા હો.એ ઘટનાને તમારા માનસપટ પર લાવીને એ છબી સાથે સંકળાયેલા અવાજો અને આંતરિક રેખાચિત્રોનું માળખું શોધો.

આ ચલચિત્ર છે કે સ્થિર ચિત્ર ?

રંગીન છે કે રંગહીન ?

રંગ ઘાટો છે કે આછો ?

એની સ્થિતિ ક્યાં છે ?

એ માનસપટ પર દૂર છે કે નજીક ?

2-D છે કે 3-D?

ફ્રેમમાં છે કે ખુલ્લું દૃશ્ય ?

શું તેમાં કોઈ અવાજ છે ?

અવાજની ગુણવત્તા કેવી છે ?

તમે આ ઘટનાના રેખાચિત્રનું માળખું તૈયાર કરી લીધું છે. આપણે તેને અનુભવ A કહીશું. આ તમારા માટે નિશ્ચિતતાનો અનુભવ છે.

હવે, તમે ભવિષ્યમાં ક્રિકેટ રમી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરો. અને આ અનુભવની પણ આંતરિક ગુણવત્તા એ જ રીતે જાણો. આને આપણે અનુભવ B અથવા અનિશ્ચિતતાનો અનુભવ કહીશું. શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે આપણે આ અનિશ્ચિતતાના અનુભવને નિશ્ચિતતામાં પરિવર્તિત કરીશું. કારણ કે, એ ઘટનાને અચેતન મન સંપૂર્ણ ઊર્જા સાથે જીવી શકે. આ માટે તમે અનુભવ (B)માં પરિવર્તન લાવીને તેને અનુભવ (A)ની જેમ બનાવો. અનુભવ (B)ની સ્થિતિ બદલીને અનુભવ (A)ની સ્થિતિમાં લાવો. અનુભવ (B)ને અનુભવ (A)ના બાકીના ગુણોમાં બદલવાનું શરૂ કરો, જે રીતે, ચલચિત્ર/રંગ/2-D કે 3-D, નજીક કે દૂર અને આ જ રીતે અવાજોની ગુણવત્તા બદલો. આ પ્રક્રિયા કર્યા બાદ એક વાર તેનું અવલોકન કરો. હવે કોઈ પરિવર્તન બાકી હોય તો તે પૂરું કરો.

એક વાર આ પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી તમારા માટે ભવિષ્ય અનિશ્ચિત નહીં પરંતુ નિશ્ચિત થઈ ગયું છે અને તમારું અચેતન મન આ નિશ્ચિતતાની દશામાં એ જ પરિણામ આપશે જે તેણે અનુભવ (A)માં મેળવ્યો હતો.

જો તમે બીમાર છો અને બીમારીને અચેતન મનમાંથી દૂર કરવા માગતા હો તો આ પ્રક્રિયા કરો.

એવી સ્થિતિ યાદ કરો જ્યારે તમે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કર્યો હતો. આ સ્થિતિના અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો, એ તમારો અનુભવ (A) છે.

હવે જ્યારે તમે બીમાર છો તો આ અનુભવની છબીને તમારા માનસપટ પર લાવીને એ અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો અને નાના-મોટા અંતર શોધો. એ તમારો અનુભવ (B) હશે.

હવે આ અનુભવ (B)માં એ તમામ પરિવર્તન કરો, જેથી એ અનુભવ (A) ના ગુણો સાથે સંકલન સાધી શકે. આ રીતે તમે તમારા અચેતન મનમાં સ્વાસ્થ્યના પેટનને ક્રિયાશીલ કરી ચૂક્યા છો.

જો તમે કોઈ કાર્ય પૂરું કરવા માગતા હો કે કોઈ લક્ષ્ય મેળવવા માગતા હો તો આ કાર્યને ભવિષ્યમાં કરતાં હો તેવી કલ્પના કરો. તેના રેખાચિત્રનું માળખુંશોધો. આ તમારો અનુભવ (B) હશે. હવે તમે એવી ઘટના યાદ કરો જયારે તમે કોઈ કાર્ય કે લક્ષ્ય પૂરું કર્યું હતું. આ ઘટના તમારા માટે નિશ્ચિત ઘટના છે. તેના રેખાચિત્રનું માળખું જાણો. એ તમારો અનુભવ (A) છે.

હવે, અનુભવ (B)માં પરિવર્તન કરતી વખતે તેને અનુભવ (A)ના ગુણો સાથે સરખાવો. પરિવર્તન પૂર્ણ કરી એક વાર તેનું અવલોકન કરી લો. આ રીતે તમે તમારા અચેતન મનને એ કાર્ય લક્ષ્ય માટે ક્રિયાશીલ કરી દીધું છે.

નકારાત્મક વિશ્વાસને શંકામાં પરિવર્તિત કરો :

ઘણી વાર તમારા મનમાં કોઈ નકારાત્મક વિશ્વાસ ઘર કરી શકે છે જે તમને ઊર્જાહીન કરી શકે. ઘણી વાર લોકોને વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે કોઈ બીમારીથી ઘેરાયેલા છે અથવા બીમાર થવા જઈ રહ્યા છે. કેટલાક લોકોને લાગે છે કે તેમની સાથે કોઈ દુર્ઘટના ઘટવા જઈ રહી છે. આ લોકોના મસ્તિષ્કમાં તેમના એ વિશ્વાસની ઊંડી છાપ હોય છે. આ વિશ્વાસને કારણે તેમની અંદર ડરની સ્થિતિ ઉત્પન્ન

થવા લાગે છે, જે તેમના શેષ જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. જો તમારા જીવનને સીમિત કરતો કોઈ વિશ્વાસ હોય તો આ ટેક્નિક દ્વારા એવા વિશ્વાસથી અસમંજસથી છુટકારો મેળવી શકો છો.

આ માટે કોઈ એક ઘટનાની કલ્પના કરો, જે સાચી નથી એ તમે જાણો છો. તમે એવું અનુમાન કરી શકો છો કે તમે ક્રિકેટમાં વિશ્વકપ જીત્યો છે અને તમને સન્માન અપાઈ રહ્યું છે (જો તમે જીત્યો હોય તો કોઈ અન્ય ઘટના લો, જેમ કે તમે ચંદ્ર પર જઈ આવ્યા છો). તમે જાણો છો, એ સત્ય નથી. આ કલ્પનાની છબીને તમે મસ્તિષ્કમાં જુઓ અને તેનાં રેખાચિત્રનું માળખું શોધો. આ તમારો અનુભવ (A) છે, જેને આપણે શંકાયુક્ત અનુભવ કહીશું.

હવે તમારે એ વિશ્વાસની છાપનું રેખાચિત્ર તૈયાર કરવાનું છે, જે વિશ્વાસ તમારા મનમાં બેઠો છે અને તમે તેનાથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છો છો. આને આપણે અનુભવ (B) કહીશું. જેને આપણે શંકામાં પરિવર્તિત કરી અચેતન મન માટે અર્થહીન કરવાનો છે.

હવે, તમારે અનુભવ (B)માં પરિવર્તન લાવીને તેના ગુણોનો અનુભવ (A)ના ગુણો સાથે મેળવવાનો છે. પરિવર્તનની પ્રક્રિયા પૂરી થતાં તમારા મસ્તિષ્ક માટે અનુભવ (B) શંકાયુક્ત અનુભવમાં પરિવર્તિત થઈ જશે અને તમે એનાથી આવનારા ભય કે તણાવમાંથી મુક્તિ મેળવી લેશો.

તમે કોઈ વાનગીની લતથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છતા હો તો આ પ્રક્રિયાનો પ્રયોગ કરો.

અનુભવ **(A) :** ખાવા માટે તીવ્ર ઈચ્છા થતી ન હોય તેવી વાનગી કે વસ્તુ વિશે વિચારો. જેના પ્રત્યે તમે ઉદાસીન છો. તેની છબીને તમારા માનસપટ પર રચો અને તેના રેખાચિત્રના ગુણો વિસ્તારથી લખો.

અનુભવ **(B) :** હવે એ વાનગીની છબી માનસપટ પર રચો, જે વાનગી ખાવાના તમે શોખીન છો અને છુટકારો મેળવવા માગો છો. તેની છબીના રેખાચિત્રના ગુણો શોધો.

હવે અનુભવ (B)ને અનુભવ (A)ના સ્થાને લઈ જઈ તેમાં પરિવર્તન કરીને અનુભવ (A)ના ગુણો સાથે સરખાવો. થોડી જ વારમાં તમે એ વાનગી માટે તમારી ઊંડી ઈચ્છા ઓછી થતી અનુભવી શકશો.

જો તમે એક વિદ્યાર્થી છો અને એક વિષય તમને સરસ લાગે છે જ્યારે બીજા વિષયમાં રસહીન લાગે છે અને તમે ઈચ્છો છો કે બીજો વિષય પણ તમને એટલો જ સરસ લાગે.

મનગમતા વિષયની છબીના ગુણો શોધો - અનુભવ (A). જે વિષયમાં મન નથી લાગતું તેની છબીના ગુણો શોધો - અનુભવ (B).

હવે, અનુભવ (B)ને અનુભવ (A)ના સ્થાને લાવીને તમામ ફેરફાર કરો, જેથી કરીને અનુભવ (B)ના ગુણ અનુભવ (A) સાથે મળી જાય. બીજો વિષય પણ તમને એટલો જ ગમવા લાગશે.

આ રીતે તમે ધ્વનિ માટે વિશ્વાસની સ્થિતિ ‘અને શંકાની સ્થિતિ’ જાણીને નકારાત્મક વિશ્વાસોથી છુટકારો મેળવી શકો છો અને હકારાત્મક વિશ્વાસોને મજબૂત કરી શકો છો.

ધ્વનિ માટે તમારા મસ્તિષ્કમાં ‘વિશ્વાસની સ્થિત’

તમે નીચે આપેલાં વાક્યો વાંચો અને તેને મસ્તિષ્કમાં સાંભળો. આ તમામ વાક્યો સંપૂર્ણ રીતે એવાં વાક્યો છે, જેના પર તમે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ કરી શકો છો.

‘મારું નામ .... છે.’ (ખાલી જગ્યામાં તમારું નામ લખીને આ વાક્ય વાંચો.)

'નવી દિલ્હી ભારતની રાજધાની છે.'

'સૂર્ય પૂર્વમાંથી ઊગે છે.'

આ ત્રણેય વાક્ય તમારા મસ્તિષ્કમાં સાંભળો અને ધ્વનિની સ્થિતિ અને તેની ગુણવત્તા નોંધો.

આ તમારી 'વિશ્વાસની સ્થિતિ' (Belief Position) છે.

હવે તમે આ જ જગ્યાએ આ જ ગુણવત્તા સાથે નવાં વાક્ય મૂકી શકો છો. જેમ કે,

'હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ રહ્યો છું.'

'હું મારાં લક્ષ્યોને પૂરાં કરી રહ્યો છું.'

'હું અમીર બની રહ્યો છું.'

'મારામાં આત્મવિશ્વાસ આવી રહ્યો છે.'

તમારાં આ વાક્યોને અચેતન મન માટે વિશ્વાસમાં બદલી દીધાં છે. આ જ વિશ્વાસને આધાર બનાવીને તમારું અચેતન મન આ વાક્યોને પૂરાં કરવા તમારા માટે નવા વિકલ્પો શોધશે.

'શંકાની સ્થિતિ'

આ રીતે તમે મસ્તિષ્કમાં 'શંકાની સ્થિતિ' (Position of Doubt) શોધી શકો છો. આ માટે નીચે લખેલાં બે વાક્ય વાંચો અને તેની છબી તમારા મસ્તિષ્કમાં સાંભળો.

'મારું નામ .... છે.' (આ વખતે ખાલી જગ્યામાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિનું નામ લખો.)

'કલકત્તા અમેરિકાની રાજધાની છે.'

તમે સો ટકા જાણો છો કે બંને વાક્ય સંપૂર્ણપણે ખોટાં છે. આ વાક્યોના અવાજની સ્થિતિ અને ગુણવત્તાની નોંધ કરો. આ તમારી 'શંકાની સ્થિતિ' છે.

હવે, તમે આ સ્થાને આ જ ગુણવત્તા સાથે એ વાક્યોને મૂકી શકો છો, જેને તમે વિશ્વાસ માનતા હો અને તેનાથી છુટકારો મેળવવા ઇચ્છો છો. જેમ કે,

'હું ગરીબ છું.'

'મારાં લક્ષ્ય પૂરાં થતાં નથી.'

'હું બીમાર છું.' 'હું સફળ થઈ શકતો નથી.'

'મારામાં આત્મવિશ્વાસ નથી.'

૧0

'બીજા આપ' બની સ્વને માર્ગ બતાવો...

કોઈએ કહ્યું છે કે આપણે બીજાને સલાહ આપવામાં હંમેશાં બુદ્ધિમાન હોઈએ છીએ. (We are wise for others); પરંતુ પોતાના માટે નહીં. આ વાત એટલા માટે પણ યોગ્ય છે કારણ કે આપણે બીજા માટે એક દર્શક (Observer)ની જેમ કામ કરીએ છીએ – અને એક દૃષ્ટ શ્રેષ્ઠ રીતે નિર્દેશિત કરી શકે છે કે કોણ કયા પ્રકારના પડકારનો સામનો કરી શકે છે કે પછી કોઈ પડકારમાંથી કેવી રીતે બહાર આવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ ગાઢ જંગલમાં ફસાયેલી છે તો એને ખબર જ નહીં પડે કે જંગલમાંથી બહાર નીકળવા માટે તેણે કઈ દિશામાં જવું જોઈએ... અને તે ખોટા નિર્ણય લીધા કરશે અને પોતાની મુશ્કેલી વધારતો રહેશે. પરંતુ જો એક માણસ હૅલિકોપ્ટરમાં થોડી ઊંચાઈએથી તેને જોઈ રહ્યો છે તો એ ચોક્કસ પણે એ જંગલમાં ફસાયેલી વ્યક્તિને સાચી સલાહ આપી શકે છે. કારણ કે, તે એક દૃષ્ટાની સ્થિતિમાં છે, જ્યાંથી તેને એ વ્યક્તિના પડકારો અને તેના ઉકેલ સ્પષ્ટપણે દેખાઈ રહ્યાં છે. આ જ કારણ છે કે સફળ વ્યક્તિ પોતાના માટે લાઈફ-કૉચ (Life-coach) રાખે છે, જે તેઓને સમયાંતરે યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં મદદ કરી શકે અને તેમનો કીમતી સમય બચાવી શકે.

તમે પણ જો તમારાં સમય અને સંસાધનો બચાવીને તમારા માટે પ્રભાવી નિર્ણય અને યોગ્ય પગલાં લેવા માગતાં હો તો – એક પ્રભાવી દૃષ્ટાને તમારા માટે હંમેશાં તમારી પાસે રાખો, જે તમારા માટે એક લાઈફ-કૉચનું કામ કરી શકે. એવું કરવાના તમારી પાસે બે રસ્તા છે – કાં લાઈફ-કૉચ શોધીને તેને મસમોટી ફી ચૂકવવા તૈયાર થાવ અથવા તમારી જાતને જ પોતાના લાઈફ-કૉચ બનાવો. કારણ કે, તમે પોતાના માટે સતત હાજર રહી શકો છો અને મોટી ફી પણ બચી શકે છે, તો પછી શા માટે આ અવસરનો લાભ ન લઈએ. આ માટે તમે નીચે લખેલી ટૅક્નિકનો અભ્યાસ કરીને પોતાને બહુમૂલ્ય સલાહ આપીને તમારી સફળતા માટે કામ કરી શકો છો. આ ટૅક્નિકમાં તમારે નીચે આપેલાં પગલાં લેવાનાં રહેશે :-

સ્વયંને 'બીજા આપ' બનીને એક દૃષ્ટાની સ્થિતિમાં તમામ પરિસ્થિતિઓને એક અંતરે જુઓ.

સફળ લોકોની સલાહ એકઠી કરો.

આ સલાહ માટે સંમતિ તૈયાર કરો.

'બીજા આપ' સાથે મળીને નવા વિકલ્પો અપનાવો.

(1) સ્વયંને 'બીજા આપ' બનાવો :

પોતાના સંસાધનોનો વધુ ને વધુ ઉપયોગ કરીને શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવા માટે આ એક સરળ અને રસિક ટૅક્નિક છે.

કલ્પના કરો, તમારાથી થોડે દૂર તમારું બીજું સ્વરૂપ કે 'બીજા આપ' (the other you) બેઠા છે. આ અંતર એટલું હશે કે જો તમે કશું બોલશો તો 'બીજા આપ' તે સાંભળી ન શકે. સાથે જ કલ્પના કરો કે તમે તો 'બીજા આપ'ને સ્પષ્ટ જોઈ શકો છો, પરંતુ એ તમને જોઈ શકતા નથી.

હવે તમે આ અંતરે બેઠેલા 'બીજા આપ' અંગે તમામ વિવરણ એકત્ર કરી રહ્યા છો. તમે તેની શક્તિઓ, નબળાઈઓ, તકો અને જોખમોનો એક હિસાબ બનાવી રહ્યા છો. તેના વ્યવહારો, કાબેલિયત, વિશ્વાસો અને લક્ષ્યોનું અવલોકન કરી રહ્યા છો. તમે તેની સામે આવેલા નવા પડકારોને પણ જોઈ શકો છો. આ તમામનું વિવરણ તૈયાર કરો.

(2) બીજા લોકોની સલાહ એકત્ર કરો **:**

હવે તમે એક દૃષ્ટાની જેમ 'બીજા આપ' માટે સલાહ તૈયાર કરો કે તેણે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં. તે માટે તેના વ્યવહારો, વિચારસરણી, લક્ષ્ય વગેરેના લેખાજોખા તૈયાર કરો.

હવે તમે કેટલાક એવા લોકોની પસંદગી કરો જે 'બીજા આપ'ના પડકારો અને લક્ષ્યોને સામે રાખીને "બીજા આપ'ને સલાહ આપી શકે. એ વ્યક્તિઓ તમને ઓળખતી હોય કે જીવિત હોય, તે જરૂરી નથી. એ તમારા પરિવારના સભ્યો, તમારા આદર્શ કે પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં કુશળ હોઈ શકે છે, જેમની સલાહ 'બીજા આપ' માટે અતિ મહત્ત્વની છે. તમારી કલ્પનામાં એ લોકો પાસેથી 'બીજા આપ' માટે સલાહ એકત્ર કરો. અને એ સલાહની યાદી તૈયાર કરો.

(3) સંમતિ તૈયાર કરો**:**

હવે તમે તમારી જગ્યા છોડીને થોડે દૂર નવી જગ્યા લો અને એ જગ્યાએ બેસીને એ યાદીમાં આપેલી સલાહ જુઓ અને ચકાસો કે 'બીજા આપ' માટે એ તમામ સલાહ યોગ્ય છે કે થોડી સલાહ છોડી દેવી જોઈએ. જેટલી સલાહ માટે તમે સંમત હો તેને યાદીમાં રાખો.

(4) 'બીજા આપ**'**ની એક ફિલ્મ તૈયાર કરો અને અપનાવો **:**

હવે તમે કલ્પના કરો કે 'બીજા આપ' નવી યાદી અનુસાર ડગ માંડી રહ્યો છે અને તેની 30-40 સેકન્ડની એક ફિલ્મ તૈયાર કરો. એ ફિલ્મને પાંચથી સાત વાર જુઓ.

હવે તમારી જગ્યા છોડીને ફિલ્મના પ્રથમ દૃશ્યમાં પ્રવેશીને એ ફિલ્મને શરૂઆતથી અંત સુધી પોતાને સાથે રાખીને જુઓ. પ્રત્યેક દૃશ્ય તમારા અચેતન મનમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિસ્થાપિત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આ પગલાંને ઓછામાં ઓછું 20 વાર પુનરાવર્તિત કરો.

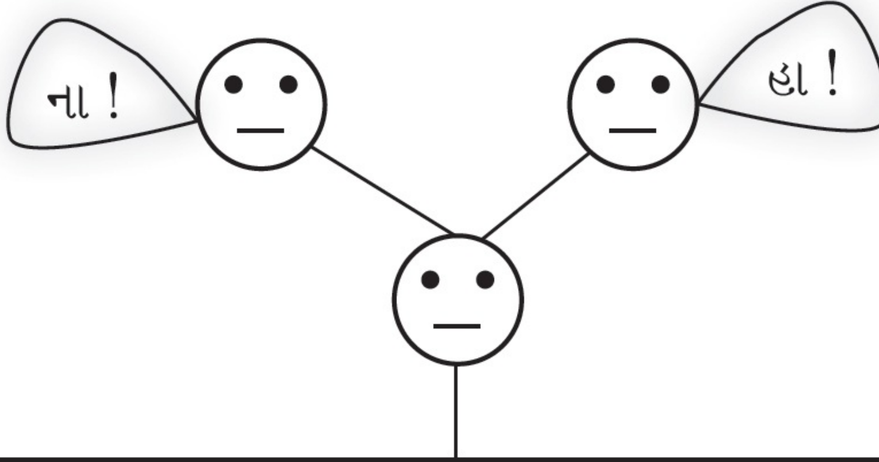
તમે જયારે જીવનમાં કોઈ સ્થિતિમાં સ્વને ફસાયેલા જુઓ છો અને અસમંજસની સ્થિતિનું કોઈ સમાધાન મળી શકતું ન હોય અથવા તમે તમારાં સંસાધનોનો વધુ ઉપયોગ કરી શકતા ન હો તો આ ટૅક્નિક તમારા માટે અમર્યાદ વિકલ્પ ઊભા કરી આપશે.

તમે વિદ્યાર્થી હો કે યુવક, સેલ્સમૅન હો કે કોઈ વેપારી, રમતવીર હો કે કોઈ કોર્પોરેટ કંપનીમાં અધિકારી, તમે ગમે તે હો, આ ટૅક્નિક દ્વારા તમે કાર્યક્ષમતા, ઉત્પાદનક્ષમતા અને પરિણામોમાં સતત વૃદ્ધિ લાવી શકો છો.

૧૧

આંતરિક વિરોધોને આંતરિક મિત્રોમાં બદલો

આપણી જીવનઊર્જા, હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ, આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહનું મોટાભાગનું નુકસાન આપણી અંદર એક જ સમયે ચાલી રહેલા બે કે તેથી વધુ વિપરીત વિચારોને કારણે હોય છે. એવું લાગે છે કે આપણી અંદર એક સમયે અનેક વ્યક્તિઓ બેઠેલી છે, જે કોઈ પણ લક્ષ્ય પૂરાં કરવામાં આપણને વિપરીત દિશાઓમાં ખેંચી રહી છે. જાણે કે, એક આંતરિક ભાગ કહી રહ્યો છે કે, 'તારે આ કામ કરી લેવું જોઈએ' અને બીજી વ્યક્તિ એ જ કામ કરવા નથી દેતી. એક ભાગ કહે છે કે શ્રેષ્ઠ આર્થિક જીવન જીવો અને બીજો ભાગ એ લક્ષ્ય સાથે સંકળાયેલાં કાર્યોનું ફળ ટાળતો રહે છે. એક ભાગ કહે છે કે શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ મેળવો તો બીજો ભાગ સ્વાસ્થ્ય બગાડનારી આદતોમાં ફસાઈ જાય છે. એક ભાગ મનપસંદ લોકો સાથે સંબંધો બનાવવા કહે છે તો બીજો એ સંબંધોને ખરાબ કરનારાં કાર્યોને પ્રોત્સાહન આપે છે અને એ ખેંચતાણ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં નિષ્ફળતાનું કારણ બની રહે છે.



મોટે ભાગે આ સ્થિતિમાં તમે તમારી જાતને રોજ જોતા હો છો. તમે એક પુસ્તક ખરીદો છો, પરંતુ બીજો આંતરિક ભાગ એને વાંચવા નથી દેતા. તમે કાલથી સવારે ઊઠવાનો અલાર્મ મૂકો છો અને આગલી સવારે ઊઠતા નથી.

ઘણી વાર લોકો એને ઈચ્છાશક્તિ સાથે જોડે છે. એ લોકોનું માનવું છે કે ઈચ્છાશક્તિ એમના પડકારોનું સમાધાન બની શકે છે, પરંતુ જો એ બંને ભાગ તમારા અચેતન મનના ઊંડાણમાં હોય તો ઈચ્છાશક્તિ કામ નહીં કરે. અને જો તમે ઈચ્છાશક્તિથી એક ભાગને હરાવીને બીજા ભાગને વિજયી બનાવશો તોપણ તમારે પરાજયનો જ સામનો કરવો પડશે. કારણ કે, જે ભાગ ઈચ્છાશક્તિથી હારી રહ્યો છે એ પણ અન્ય કોઈ નહીં પરંતુ તમે જ છો. અને જો તમે કોઈ ભાગની વાત સાંભળ્યા વિના એને પરાસ્ત કરવા માગતા હો અને ભલે તમે કોઈ પણ લક્ષ્ય પૂરું કરી રહ્યા હો તોપણ તમને આંતરિક

રીતે ગૂંગળામણ, તણાવ અને અપરાધ ભાવનો અનુભવ થશે જ. હા, આ સ્થિતિમાં તમે નિશ્ચિત રીતે કશુંક મેળવવા માટે કશુંક ગુમાવી રહ્યા છો, જેની કોઈ જરૂર નથી.

તમારા પરિવારના બે લોકોની વચ્ચેના મતભેદ ઉકેલવાને બદલે જો તમે એકતરફી નિર્ણય જાહેર કરશો તો પરિવારમાં ક્લેશ અને અસંતોષ આવશે જ. એવું જ તમારી સાથે થાય છે. જે ભાગને સાંભળ્યા વિના તમે ચૂપ કરી દીધો છે અથવા દૂર કરી દીધો છે. વાસ્તવમાં તે મૌન નહીં રહે. એ પોતાના સંદેશને હજુ વધારે કડક શબ્દોમાં રાખશે – નવી રીતો અપનાવશે. એ તમને બેચેની અને તણાવની અનુભૂતિ કરાવતો રહેશે અને તમે એના આ સંદેશને સમજી નહીં શકો એટલે આ ભાગને ચૂપ કરવા માટે નવા રસ્તા શોધી લો છો, જેમ કે મદિરા, ધૂમ્રપાન કે ડ્રગ્સ અને તમને લાગે છે કે એક સમય સુધી એ ભાગ ચૂપ થઈ ગયો છે.

પરંતુ એવું નથી હોતું. ડ્રગ્સનો પ્રભાવ ઘટ્યા પછી વધુ બેચેની અનુભવાય છે અને તમે એવું સમજો છો કે મદિરા કે ડ્રગ્સની માત્રા વધારવી એ જ તેનો ઉપાય છે. જોકે, તમે કેટલાંક ક્ષેત્રોમાં વિજયી થવાનો દાવો કરી શકો છો, પરંતુ સ્વસ્થ વ્યક્તિ થવાનો નહીં. અને આ અધૂરપ પૂરી કરવા માટે લોકો મોટે ભાગે કહી દેતા હોય છે કે, 'કશુંક મેળવવા માટે કશુંક ગુમાવવું પડે છે.' જ્યારે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આવો સોદો કરવાની જરૂરિયાત નથી. માત્ર એટલી જ જરૂર છે કે, આ બંને ભાગને એકબીજાના વિરોધી ન બનવા દો પરંતુ એકબીજાના મિત્ર અને સહાયક બનવાની તક આપો, જેથી કરીને એ બંને મળીને તમને તમારા લક્ષ્ય સુધી લઈ જાય અને તમે કોઈ તણાવ કે અપરાધ ભાવના બદલે ખુશીનો આનંદ મેળવો.

દરેક ભાગ તમારા માટે કામ કરી રહ્યો છે

જ્યારે પણ તમે એવી સ્થિતિનો સામનો કરતા હોવ તો સમજી લો કે બંને ભાગ તમે જ છો અને બંને ભાગ તમને એક હકારાત્મક ઈરાદાની (Positive Intention) સાથે અથવા તો કોઈ જોખમથી બતાવવા માગે છે અથવા તમને કોઈ લાભ આપવા માગે છે. વાસ્તવમાં એ બંને ભાગ ક્યાંક ને ક્યાંક તમારી પરિસ્થિતિ સમજીને તમારી મદદ કરવા માગતા હોય છે. એવામાં જરૂરી છે કે તમે એ બંને ભાગ પાસેથી હકારાત્મક ઈરાદા અંગે પૂછો. એ લાભ કે જોખમ અંગે જાણો જે આ બંને ભાગ તમને જણાવવા ઈચ્છે છે. આપણે જેવા આ ભાગોને સાંભળીને, તેમના હકારાત્મક ઈરાદાનો ઉપયોગ કરી પોતાને માટે માર્ગ શોધી લઈએ છીએ ત્યારે આ બંને ભાગ તમારા માટે કામ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. અને તમે વિપરીત ખેંચતાણને બદલે જીવનઊર્જાનો અહેસાસ કરો છો. તમારે બસ એટલું જ યાદ રાખવાનું છે કે દરેક વ્યવહાર પાછળ આ વ્યવહાર ઉત્પન્ન કરનારા અચેતન ભાગનો કોઈ ને કોઈ હકારાત્મક ઈરાદો છે.

તમારી અંદર પ્રશ્ન ઊઠશે કે શું કોઈ લત (Addiction) કે ખરાબ વ્યવહાર જેમ કે ગુસ્સો, તણાવ અને કોઈ અનિયંત્રિત આદત (OCD)ની પાછળ પણ આપણા અચેતન મનનો કોઈ હકારાત્મક ઈરાદો છે ? હા જી. આ પુસ્તકમાં પહેલાં પણ જણાવાયું છે કે કોઈ પણ વ્યવહાર, આદત કે લત વર્તમાનમાં તમને પીડાની અનુભૂતિ કરાવી રહ્યાં છે, પરંતુ પ્રથમ સ્થિતિમાં જયારે એ આદત કે લત શરૂ કરાઈ હતી ત્યારે તેને શરૂ કરવા માટે તમારી પાસે મજબૂત કારણ હતું. એ આદતથી તમે કાં તો કોઈ પીડાથી મુક્તિ મેળવવા ઈચ્છતા હતા અથવા કોઈ સુખ મેળવવા માગતા હતા. એ જ હકારાત્મક ઈરાદાને આધાર બનાવીને અચેતન મને આ આદતને અત્યાર સુધી પકડી રાખી છે. જેવા તમે અચેતન મનના આ હકારાત્મક ઈરાદાને આધાર બનાવીને નવા વ્યવહારોના વિકલ્પ આપીને અચેતન મનની સ્વીકૃતિ લો

તો તમારું અચેતન મન એ આદતો છોડીને નવી આદતો સ્વીકારવા માટે કાયમ તૈયાર છે. વાસ્તવમાં તમારી બીમારીઓ પણ તમારા શરીરનો એક પ્રકારનો વ્યવહાર છે, જેની પાછળ તમારા અચેતન મનનો કોઈ હકારાત્મક ઈરાદો છે. આથી ઘણી વાર તમે સાંભળ્યું હશે કે તમને કોઈ વિનાશ કે અપમાનથી બચાવવા માટે બીમારી આવે છે. અસહ્ય તણાવ દ્વારા ઘણી વાર લોકોને તાવ, શરદી કે અન્ય બીમારીઓનાં લક્ષણ દેખાય છે. અને જેવો આરામ કરે છે તો બીમારીઓનાં લક્ષણ ગુમ થઈ જાય છે. તમને નથી લાગતું કે તેનું અચેતન મન તેને એક સંદેશો આપી રહ્યું હતું કે તે તણાવ ન અનુભવે – આમ છતાં એ સંદેશો સાંભળતો નથી તો અચેતન મન તેના શરીરમાં એવાં લક્ષણો જન્માવે છે કે જે તેને ગુણવત્તા સાથે આરામ કરવા માટે વિવશ કરી દે છે.

આ માટે આવશ્યક છે કે તમે તમારાં આંતરદ્વંદ્વો સાથે યુદ્ધ ન કરો અને તેને કોઈ નશો કે ડ્રગસ લઈને પણ શાંત ન કરો, પરંતુ તેના હકારાત્મક ઈરાદા શોધીને એ બંનેને એકબીજાના સહાયક બનાવો. આ અતિ મહત્ત્વની ટૅક્નિકના સર્વોત્તમ પ્રયોગો શીખીને તમે સ્વયં અંતરવિરોધોથી મુક્તિ મેળવો અને એ લોકોની મદદ કરો, જે આંતરદ્વંદ્વોને કારણે સ્વયંને મુશ્કેલીમાં ફસાયેલા અનુભવી રહ્યા છે અને બદલવાના રસ્તા શોધી રહ્યા છે.

સમાધાન તૈયાર છે

આ ટૅક્નિક સમજવા માટે આપણે એક ઉદાહરણ લઈએ છીએ. ધારો કે, કોઈ વ્યક્તિને સિગારેટ પીવાની આદત છે, તે આ આદતથી છૂટવા માગે છે. આ સ્થિતિમાં તેની પાસે બે આંતરિક ભાગ છે – એક, જે સિગારેટ છોડવા માગે છે અને બીજો, જે સિગારેટ પીવા માગે છે. એ બંને તેના અચેતન મનનો ભાગ છે. ક્યારેક એક ભાગ શક્તિશાળી થઈ જાય છે ક્યારેક બીજો. અને મનગમતું પરિણામ મળી શકતું નથી. આ બંને ભાગ વચ્ચે વિરોધ દૂર કરી મિત્રતાનો ભાવ લાવીને આ ટૅક્નિક દ્વારા આપણે એ આદતથી છુટકારો મેળવતાં શીખીશું.

ટૅક્નિક **:**

તમે લગભગ 40 મિનિટનો વિક્ષેપરહિત સમય કાઢીને કોઈ શાંત સ્થળે બેસી જાઓ. બંને હાથ ઘૂંટણ પર અને હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો.

હવે, તમે જમણી હથેળી પર ભાગ (A) (ધારી લો કે એ ભાગ જે તમને સિગારેટ પીવા માટે પ્રેરિત કરે છે) લાવો. કલ્પનામાં એ ભાગ (A)ને કોઈ આકાર, ચહેરો અને રંગ આપો. હવે, તમે મધુરતા સાથે ભાગ (A) સાથે સંવાદ કરવાની મંજૂરી મેળવો અને કલ્પનામાં એને પૂછો કે તે તેની આ આદત/વ્યવહાર (ધૂમ્રપાન કરવું) પાછળ કયો હકારાત્મક ઈરાદો છે ? કઈ રીતે એ આદત/વ્યવહાર દ્વારા ભાગ (A) તમારી મદદ કરવા માગે છે ? આ પ્રશ્ન પૂછીને થોડી રાહ જુઓ. તમારા માનસપટ પર આવનારી છબીઓ અને અવાજો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારું અચેતન મન એ હકારાત્મક કારણો સાથે જોડાશે જે તેણે આ આદત શરૂ કરતી વખતે મેળવ્યાં હતાં અથવા અનુભવ્યાં હતાં.

આ ભાગ (A)નો ઉત્તર હોઈ શકે છે –

હું તને તણાવમુક્ત રાખવા માગું છું.

આ આદતથી હું તને મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાની અનુભૂતિ કરાવું છું.

આ આદતથી હું તને લોકો સાથે જોડવા માગું છું.

ધારો કે, તેનો ઉત્તર આવી રહ્યો છે – 'હું તને મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાની અનુભૂતિ કરાવું છું.'

ઉત્તર મળ્યા પછી – તમે તમારા એ ભાગ (A)ને સંવાદ કરવા બદલ ધન્યવાદ આપો અને થોડા સમય પછી ફરીથી સંવાદ કરવાની મંજૂરી માગો.

હવે, તમે બીજા ભાગ (B) (જે ધૂમ્રપાન કરવાની ના પાડે છે)ને બીજી હથેળીમાં આમંત્રિત કરો. આ ભાગને કોઈ આકાર, ચહેરો અને રંગ આપો (ચોક્કસપણે તેનો ચહેરો અને રંગ ભાગ A ના ચહેરા અને રંગ કરતાં જુદાં હશે.)

આ ભાગ સાથે પણ એ જ સંવાદ કરો. મધુરતાથી પૂછો કે મારે ધૂમ્રપાન ન કરવા માટે પ્રેરિત કરવા તમારો કયો હકારાત્મક ઇરાદો છે ? કોઈ રીતે તમે સિગારેટ ન પીને મારી મદદ કરવા માગો છો ?

ફરી એક વાર ઉત્તરની રાહ જુઓ.

હવે તમારા અચેતન મનનો એ ભાગ તમારી એ ઓળખ અને વિશ્વાસ સાથે જોડાઈ રહ્યું છે, જે ધૂમ્રપાનને ખરાબ સમજે છે. તમે આવનારા ઉત્તરો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમને નીચે આપેલા ઉત્તર મળી શકે છે –

'હું તમને સ્વસ્થ રાખવા માગું છું.'

અથવા

'હું તમારી કારકિર્દીને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માગું છું.'

'હું તમને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા આપવા માગું છું.'

ધારો કે, ઉત્તર આવે છે કે એ તમને સ્વસ્થ રાખવા માગે છે. આ ભાગને પણ મધુર ભાવથી ધન્યવાદ અને આભાર માનો, ફરીથી સંવાદ કરવાની મંજૂરી માગો.

તાલમેળની પ્રક્રિયા શરૂ કરો

બંને ભાગોના હકારાત્મક ઇરાદા શોધ્યા પછી તમે આ બંને ભાગ વચ્ચે તાલમેળની પ્રક્રિયા શરૂ કરો. આ માટે આ બંને ભાગ સાથે ફરીથી સંવાદ કરો (જેની તમારી પાસે પહેલેથી જ મંજૂરી છે.) તેની શરૂઆત તમે ભાગ (A) સાથેના સંવાદથી શરૂ કરો, "પ્રિય ભાગ (A), હું તમારા હકારાત્મક ઇરાદા માટે તમારો આભારી છું, જેના દ્વારા તમે મને મહત્ત્વની અનુભૂતિ કરાવવા ઇચ્છો છો. મને મહત્ત્વની અનુભૂતિ કરાવવા સાથે શું તમે નથી સમજતા કે મારા માટે સ્વસ્થ રહેવું પણ જરૂરી છે વગેરે. સારા સ્વાસ્થ્ય વિના હું કેવી રીતે મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાનો અનુભવ કરી શકીશ ?"

આ પગલામાં તમે ભાગ (A)ને બીજા ભાગ (B)ના હકારાત્મક ઈરાદાથી માહિતગાર કરાવ્યો છે અને એ હકારાત્મક ઈરાદા અપનાવવાનો પ્રસ્તાવ રાખ્યો છે.

ભાગ (A)ની પ્રતિક્રિયાની પ્રતીક્ષા કરો. બંને ભાગોના ઈરાદા તમારા માટે લાભદાયક હોવાથી તમે અનુભવશો કે ભાગ (A) આ પ્રસ્તાવ માટે રાજી છે.

ફરી એક વાર ભાગ (A)નો આભાર માનો. હવે, સંવાદ આગળ વધારો, "ભાગ (A), મહત્ત્વની વ્યક્તિની અનુભૂતિ કરવાની સાથે સ્વસ્થ રહેવાના વિચારનો અમલ કરવા માટે શું તમે બીજી હથેળી પર બિરાજિત ભાગ (B) સાથે આંતરિક તાલમેળ કરીને તેના હકારાત્મક ઈરાદા અપનાવશો ?"

ભાગ (A)ની સંમતિની રાહ જુઓ અને ધન્યવાદ આપો.

આ જ રીતે બીજી હથેળી પર બિરાજિત ભાગ B સાથે પણ આ જ સંવાદ કરો.

'ભાગ (B), હું મારા સ્વાસ્થ્ય અંગેના તમારા ધનાત્મક ઈરાદા માટે તમારો આભારી છું. સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ કરવા સાથે શું તમે નથી સમજતા કે મારે સ્વને મહત્ત્વની વ્યક્તિની અનુભૂતિ કરાવવી જોઈએ? સ્વને મહત્ત્વની વ્યક્તિ સમજયા વિના હું કેવી રીતે સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ કરી શકું?'

ભાગ (B)ની સંમતિ લો. ફરી એક વાર ભાગ (B)નો આભાર માનો અને સંવાદ આગળ વધારો, "ભાગ (B), શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્યની સાથે મહત્ત્વની અનુભૂતિ કરવાના આ વિચારનો અમલ કરવા માટે તમે બીજી હથેળી પર બિરાજિત ભાગ (A) સાથે તાલમેળ કરીને તેના હકારાત્મક ઈરાદો અપનાવશો ?"

ભાગ Bની સંમતિની રાહ જુઓ. 'હા' મળતાં ફરી એક વાર આભાર વ્યક્ત કરો.

બંને ભાગોનું સમાધાન (**Integration**) કરો :

હવે કલ્પના કરો કે બંને હથેળી પર બિરાજિત બંને ભાગ એકબીજા સામે મિત્રતાના ભાવથી જોઈ રહ્યા છે – અને બંને એકબીજાને મળવા માગે છે – એકબીજાના હકારાત્મક ઈરાદો અપનાવવા ઈચ્છે છે. ધીરેધીરે બંને હથેળી એકબીજાની નજીક લાવવાનું શરૂ કરો. કલ્પના કરો કે બંને ભાગ વચ્ચે સંવાદ થઈ રહ્યો છે – અને બંને ભાગ પૂર્ણ થવા માટે એકબીજાના હકારાત્મક ઈરાદા અપનાવવા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. હવે, ધીરેધીરે બંને હથેળી ભેગી કરો અને કલ્પના કરો કે બંને ભાગ એકબીજામાં સંપૂર્ણપણે મળીને એક થઈ ગયા છે. તેઓએ એક નવો ચહેરો, નવો આકાર અને નવો રંગ ધારણ કર્યાં છે. તમારા મસ્તિષ્કમાં ચહેરો અને રંગની કલ્પના કરો. હવે, તમે ધીરેધીરે બંને હથેળીને એકસાથે તમારી છાતી પર મૂકી કલ્પના કરો કે આ નવો ભાગ (જે બંને હકારાત્મક ઈરાદાનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહ્યો છે) તમારા અચેતન મનનો ભાગ બની રહ્યો છે. શાંત બેસીને આ અનુભવનો આનંદ લો.

બંને ભાગના સમાધાન (Integration)ની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ ગઈ છે. આ ભાગ સ્વાસ્થ્યની સાથોસાથ મહત્ત્વની અનુભૂતિ કરાવવા માટે નવા અને સ્વસ્થ રસ્તા શોધી લેશે. અને તમે તમારાં લક્ષ્યોને આંતરદ્દ્વંદ્વ સાથે નહીં, પરંતુ આનંદ અને ખુશી સાથે પૂરાં કરશો. જયાં બંને ભાગ એકસાથે મળીને તમારા સહાયક સ્વરૂપે કામ કરશે. આ પ્રક્રિયામાં ધ્યાન આપવા યોગ્ય વાત એ છે કે હકારાત્મક ઈરાદાની શોધ કરતી વખતે દરેક ભાગનો ઉત્તર હકારાત્મક હોવો જોઈએ. જો એવું નથી તો તેને ત્યાં સુધી પ્રશ્ન પૂછો જયાં સુધી એ હકારાત્મક ઉત્તર ન આપે. ઉદાહરણ તરીકે, જો એક ભાગ પોતાનો હકારાત્મક ઈરાદો કંઈક આ રીતે બતાવે છે :-

'હું ઈચ્છ છું કે તું માંદગીથી બચે.'

આ એક હકારાત્મક વાકય નથી. તમારે પૂછવું પડે કે મને માંદગીથી બચાવવા પાછળ તમારો કયો હકારાત્મક ઈરાદો છે ?

પછી ઉત્તર મળી શકે છે કે, 'તને માંદગીથી બચાવવા પાછળનો મારો હકારાત્મક ઈરાદો એ છે કે તું સ્વસ્થ જીવન અને સારું આર્થિક જીવન જીવે."

આ હકારાત્મક વાકય છે. તમારે એ જ શોધવાનું છે.

બીજું, તમે જ્યારે કોઈ પણ ભાગ સામે બીજા ભાગનો હકારાત્મક ઈરાદો અપનાવવાનો પ્રસ્તાવ મૂકો ત્યારે બની શકે કે કોઈ પણ ભાગ એ પ્રસ્તાવ પર 'ના' કહીને ફગાવી દે. એવામાં તમારે ફરી એક વાર તેના 'ના' બોલવા પાછળના હકારાત્મક ઈરાદા શોધવા પડશે.

આ ટૅક્નિક તમારા અંતરમાં ચાલી રહેલા અસીમ આંતરદ્દ્વંદ્વોનું સમાધાન કરીને તમને અસીમ

જીવનઊર્જાનો અનુભવ કરાવશે.

૧૨

મા નસિક પ્રતીકોને પુનઃ પરિભાષિત કરો

આપણા અચેતન મન માટે પ્રતીકોનું બહુ મહત્ત્વ છે. કોઈ પણ સૂચનાને અચેતન મન પ્રતીકો સાથે જોડી દે છે અને એ રીતે એ પ્રતીક અચેતન મન માટે સૂચનાનો નવો અર્થ ઉત્પન્ન કરે છે. 25 પૈસાના લાલ રંગના પાઉડરની કિંમત એવી નહીં હોય, જેની સાથે તમારી બહુ મોટી ભાવના જોડાયેલી હોય, પરંતુ જેવા એ 25 પૈસના લાલ રંગના પાઉડરને કંકુનું નામ આપવામાં આવે તો હિંદુ ધર્મમાં માનનારી મહિલાઓ માટે એક ભાવનાત્મક વસ્તુ બની જાય છે. કારણ કે, કંકુ તેઓના પરિણીત જીવનના આનંદનું પ્રતીક છે. ચેતન મનના તર્ક અને વિશ્લેષણથી જોવા જઈએ તો તેની કોઈ કિંમત નથી, પરંતુ એક હિંદુ મહિલાના અચેતન મનમાં તેના માટે એક વિશેષ ભાવના છે.

આ જ રીતે તમે જુઓ કે, 3 ફૂટના કપડાના કટકા માટે, જેવું આપણે તેને ત્રિરંગા (આપણો રાષ્ટ્રધ્વજ) સ્વરૂપે જોઈએ છીએ કે આપણા મનમાં કિંમત અને સન્માન એ હદે વધી જાય છે કે તેના સન્માનમાં આપણું માથું નમી જાય છે. એટલું જ નહીં, આપણામાં આપોઆપ જ એક ખાસ પ્રકારની ભાવના જાગ્રત થાય છે. એનું કારણ એ છે કે ત્રિરંગો દેશના સન્માનનો એક સંકેત કે પ્રતીક છે.

આ પ્રતીકો (Metaphors) દ્વારા આપણું અચેતન મન જાતે જ એક દશા પ્રાપ્ત કરી લે છે અને દશા આપણા વ્યવહાર, પરિણામ અને પ્રારબ્ધ નિર્ધારિત કરે છે. આ પ્રતીકોની ખાસિયત એ છે કે એ ચેતન મનના તર્કો, સવાલો અને વિશ્લેષણથી પર છે. આપણને જ્યારે પણ પ્રતીકો સાથે કોઈ સૂચના અપાય છે ત્યારે એ ભાષા આપણામાં એક વશીકરણ (Hypnosis)ની દશા જન્માવે છે અને સીધી આપણા અચેતન મનમાં ઘર કરી જાય છે. તમને તમારા બાળપણની એવી ઘણી ઘટનાઓ યાદ હશે જ્યારે તમારા શિક્ષક કે માતાપિતાએ તમને કોઈ વાત સમજાવવા માટે કોઈ વાતનો ઉપયોગ કર્યો હોય. એ વાર્તા દ્વારા તમે એ વાતને તરત સમજી તો શકો જ છો, સાથેસાથે આજે પણ તમને એ વાર્તા યાદ છે. એટલું જ નહીં, તમે એવી વાર્તાઓ સાંભળવામાં આનંદ અનુભવો છો કારણ કે વાર્તા સાંભળતી વખતે તમારા સવાલ અને તર્ક શાંત થઈ જાય છે અને સૂચના સંપૂર્ણ રીતે તમારા અચેતન મનમાં એકત્ર થઈ જાય છે.

એક જૂનું ઉદાહરણ તો તમને યાદ હશે – 'એક ખેડૂતના ચાર પુત્ર હતા. મોટે ભાગે લડતા હતા. ખેડૂત તેઓને સમજાવ્યા કરતો હતો કે એ ચારેય જણાએ ભેગા થવું જોઈએ, પરંતુ તેઓને કોઈ અસર જ થતી નહોતી. એક દિવસ ખેડૂત થોડી લાકડીઓ ઘરે લાવ્યો અને પુત્રોને એક-એક લાકડી તોડવા કહ્યું. ખેડૂતના પુત્રોએ એ લાકડીઓ તોડવાનું શરૂ કરી દીધું. પછી ખેડૂતે એ લાકડીઓને એકસાથે બાંધીને ગાંસડી બનાવી અને પુત્રોને એ ગાંસડી તોડવા કહ્યું. એ ચારેય ભેગા થઈને પણ એ ગાંસડી તોડી ન શક્યા. એ દિવસ પછી એ ચારેય ભાઈ હળીમળીને રહેવા લાગ્યા. 'આ એક વાર્તા છે, જેને આપણે પ્રતીકાત્મક (Metaphorical) ભાષા પણ કહીએ છીએ.

રોજ આપણી ચોતરફ વિવિધ વિચારો કે ભાવનાઓ પરિભાષિત કરવા માટે અસીમિત પ્રતીક આપણે સાંભળવાં કે જોવાં પડે છે. આ સ્થિતિમાં આપણું ચેતન મન આ પ્રતીકો પર પ્રશ્ન કરતું ન

હોવાથી પ્રતીક એ વિચારને પરિભાષિત કરવા માટે આપણા અચેતન મનને પ્રોગ્રામ કરે છે. અને આ બધું આપણા નિયંત્રણ વિના થાય છે. અથવા એમ કહેવાય કે કોઈ જાણ વિના (કારણ કે, માહિતી લેનારું ચેતન મન આ પ્રતીકો સામે તર્ક નથી કરતું). આ જ રીતે આપણે આપણી સ્વીકૃ તિ આપ્યા વિના જ લોકો દ્વારા અપાયેલાં પ્રતીકોના ગુલામ થઈ જઈએ છીએ. આ પ્રતીકોનો આધાર બનાવીને તમારું અચેતન મન તમને વ્યવહાર કરવા પ્રેરિત કરે છે અને તમે એક જ પળમાં તમારી પ્રતિક્રિયા આપ્યા વિના રહી શકતા નથી.

એક ભારતીય હિંદી ફિલ્મનો એક સંવાદ તમને યાદ હશે, જેમાં એક પાત્ર તેના નાના ભાઈને શીખામણ આપતાં કહે છે, 'મેરે પાસ બંગલા હૈ, બૅન્ક બૅલેન્સ હૈ - તુમ્હારે પાસ ક્યા હૈ?' અને નાનો ભાઈ જવાબ આપે છે – 'મેરે પાસ માં હૈ' અને એક જ પળમાં આખો હોલ તાળીઓના ગડગડાટથી ગૂંજી ઊઠે છે. કારણ કે 'મા' ત્યાગ, બલિદાન અને ઘણા મોટા સન્માનનું પ્રતીક છે.

જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં આ પ્રતીક આપણી મનોદશા અને વ્યવહારોને પળવારમાં બદલી નાખે છે. તમે એ પ્રતીકોને દરેક ક્ષેત્રમાં જુઓ છો. આપણે કોઈ મંદિર, મસ્જિદ, ચર્ચ કે ગુરુદ્વારા જોઈએ છીએ ત્યારે આપણામાં શ્રદ્ધાનો ભાવ જન્મે છે. પુરાણકથાઓમાં હરિશ્ચન્દ્ર પ્રામાણિકતા અને સત્યના; અર્જુન વીરતા અને વિજયના; રામ ત્યાગના; કૈકેયી સ્વાર્થના; હનુમાન વીરતા, સેવા અને વફાદારીના પ્રતીક બની ગયા છે.

રાજકારણમાં આ પ્રતીકોનો પ્રયોગ કરીને રાજકીય પક્ષો લોકોના અચેતન મન પર સીધો પ્રભાવ પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે. 1971માં યોજાયેલી લોકસભા ચૂંટણી 'ગરીબી હટાવો'ના પ્રતીક સાથે જીતાઈ હતી. દેશના મહાન પ્રધાનમંત્રી શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીએ સમગ્ર દેશને જોડવા અને પ્રેરણા આપવા માટે જે પ્રતીકનો ઉપયોગ કર્યો હતો, તે આજે પણ આપણી ભાવનાને પ્રેરણા આપે છે – એ પ્રતીક હતું 'જય જવાન, જય કિસાન'. 2012માં અણા હઝારે રાજકીય પરિવર્તનના પ્રતીક બન્યા તો દેશના કરોડો લોકો તેમના સમર્થનમાં આવ્યા. 2014માં ભારતીય જનતા પાર્ટીએ પોતાના પ્રધાનમંત્રી પદના ઉમેદવાર નરેન્દ્ર મોદીને વિકાસ અને યુવા ઉત્થાનના પ્રતીક તરીકે રજૂ કર્યા તો કોંગ્રેસ ભ્રષ્ટાચારના પ્રતીક સ્વરૂપે પોતાની છબી સાથે સંઘર્ષ કરતી જોવા મળી અને નહેરુ-ગાંધી પરિવારનાં બલિદાનોના પ્રતીક સિવાય કોઈ એવું પ્રતીક ન આપી શકી જેનાથી લોકોના અચેતન મનમાં કોઈ વિશેષ સ્થાન મેળવી તેઓની ભાવનાઓને પોતાની તરફ વાળી શકે. દરમિયાન, 2013માં રાજકીય વર્તુળમાં ઊભરી આવેલો નવો રાજકીય પક્ષ 'આમ આદમી પાર્ટી' આશા અને પરિવર્તનનું પ્રતીક લઈને લોકોનો વિશ્વાસ જીતવામાં સફળ થયો. સાથોસાથ એ પાર્ટીના નેતા અરવિંદ કેજરીવાલે એક સાધારણ વ્યક્તિની વેશભૂષા અપનાવીને પોતાને દેશના સામાન્ય નાગરિકનું પ્રતીક બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો.

જે જીવનમૂલ્યો કે ભાવનાઓને આપણે પસંદ કરતાં નથી, તેની સાથે સંકળાયેલાં પ્રતીકોને પણ આપણે પસંદ કરતાં નથી, ત્યાં સુધી કે આ પ્રતીકોથી દૂર રહેવા ઇચ્છતા હોઈએ છીએ. તમને 'કૈકેયી', 'શૂર્પણખા', 'વિભિષણ', 'રાવણ', 'દુર્યોધન', 'દુઃશાસન' જેવાં નામ સાંભળવા નહીં મળે, કારણ કે એ સૌ કોઈ ને કોઈ એવી ભાવનાનાં પ્રતીક છે જેને આપણે આપણા સમાજમાં પસંદ કરતાં નથી. કોઈ પણ ફિલ્મના નાયક કે ખલનાયકનું પ્રતીકાત્મક ચરિત્રીકરણ કરવામાં આવે છે, જેથી લોકો તેના પ્રત્યે એવી જ ભાવના લઈને ફિલ્મ જોવાનું શરૂ કરે. 60ના દાયકામાં નાયક સાદગી અને પ્રામાણિકતાનું પ્રતીક હતો તો 70 કે 80ના દાયકામાં નાયક પ્રેમ અને અપ્રામાણિકતા વિરુદ્ધ લડવાનું પ્રતીક હતો. જયારે આજનો નાયક વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા અને મોજમસ્તીનું પ્રતીક બની રહ્યો છે.

સમયાંતરે આપણાં ફિલ્મી ગીતો પણ આપણા માટે પ્રતીક ઉત્પન્ન કરતાં રહે છે. ક્યારેક જીવન

'કોરા કાગઝ' થઈ જાય છે તો ક્યારેક 'દેશની ધરતીમાં સોનુંચાંદી ઊગવા લાગે છે'. ક્યારેક આંખ 'સાવન-ભાદો' થઈ જાય છે તો ક્યારેક 'તેરે નેના બડે દગાબાઝ' બની જાય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે પ્રતીકાત્મક ભાષામાં અપાયેલી કોઈ પણ સૂચના તમારા માટે એવી સૂચના છે, જેના વિષે તમે તર્ક કરી શકતા નથી અને તેને સત્ય સમજીને અનુસરવા લાગો છો. આ જ ભાષાનો આપણે રોજિંદા જીવનમાં પ્રયોગ કરીએ છીએ. 'આ નુકસાને મારી કમર તોડી નાખી છે.', 'તારી આંખે પાટા બાંધ્યા છે', 'એ મારી છાતી પર બેઠો છે', 'મારી સામેસમસ્યા પર્વત બનીને ઊભી છે' જેવાં ભાષાપ્રતીકોથી ભરેલી ભાષા કે પ્રતીકાત્મક ભાષા છે.

આ પ્રતીકાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ જાહેરાતની દુનિયા દ્વારા કરવામાં આવે છે, જેથી તેમની વસ્તુઓ સાથે સંકળાયેલી સૂચના ઓછામાં ઓછા સમયમાં તમારા અચેતન મનમાં પહોંચી જાય અને તમે કોઈ તર્ક કર્યા વિના તે વસ્તુના ગ્રાહક બની જાવ. આ મુદ્દાનો ઉલ્લેખ આગળના પ્રકરણ "વૈચારિક બૉમ્બમારો'માં પણ કરાયો છે.

આ પ્રતીકોનો મેનેજમેન્ટ, જાહેરાત, ફિલ્મ, રાજકીય પક્ષો એ રીતે ઉપયોગ કરે છે, જેથી એ પ્રતીક તમારામાં વિશેષ ભાવનાઓ જન્માવે – ખાસ કરીને એ ભાવનાઓ જેની સાથે તમે જોડાઈ શકો છો. એ પ્રતીક એવાં ન હોવાં જોઈએ જેનાથી ભળતીસળતી ભાવનાઓ (Mixed Emotions) ઉત્પન્ન થતી હોય. વર્ષ 2014માં કોંગ્રેસ પક્ષની જાહેરાતમાં આવી જ એક મોટી ખામી જોવા મળી, જેમાં પક્ષના યુવા નેતા રાહુલ ગાંધીને પ્રતીક સ્વરૂપે રજૂ તો કરાયા, પરંતુ તેમના ચિત્ર સાથે જે સૂત્ર લખેલું હતું તે ભળતીસળતી પ્રતિક્રિયા આપતું હતું, જેમ કે, 'કટ્ટર સોચ નહીં, યુવા જોશ', આ અંગે તમે પહેલા ભાગમાં જોશો તો એક નકારાત્મક ભાવના જન્માવે છે અને બીજા ભાગમાં હકારાત્મક ભાવના. આ બંને ભાવનાઓનું પરિણામ - અચેતન મન માટે એક ભળતીસળતી ભાવના. જ્યારે પ્રતીકોનો અર્થ છે સ્પષ્ટ સંદેશ. એટલું જ નહીં, પ્રત્યેક સૂત્રનો પહેલો ભાગ નકારાત્મક ભાવના જન્માવે છે અને સાથોસાથે રાહુલ ગાંધીનું ચિત્ર તેનું પ્રતીક બની શકે છે. જોકે, તમે ચેતન મનના તર્ક અને વિશ્લેષણના આધારે કહી શકો છો કે પહેલાં નકારાત્મક સૂત્ર વિપક્ષી ઉમેદવારને દૃષ્ટિકોણ દર્શાવવા માટે લખાયું છે તોપણ આ જાહેરાત રાહુલ ગાંધી પહેલાં કોઈ અન્ય વ્યક્તિનું ચિત્ર તમારા મસ્તિષ્કમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તમે એ પણ કહી શકો છો કે પ્રત્યેક સૂત્રના પ્રથમ ભાગમાં 'ના' શબ્દનો પ્રયોગ પણ કરાયો છે. આ માટે તમારે જાણવું પડશે કે 'ના' શબ્દને આપાણું અચેતન મન ગ્રહણ કરતું નથી. જો હું તમને કહું કે આ વાક્ય વાંચતાં તમે સફેદ સિંહ અંગે વિચારતા નહીં, તો તમે સફેદ સિંહને તમારા અચેતન મનમાં જોઈ ચૂક્યા છો. જો હું તમને પૂછું કે અત્યારે અક પળ પહેલાં તમે કયા પ્રાણી વિશે નથી વિચાર્યું તો તમારો જવાબ હશે, સફેદ સિંહ... તમે વિચારો જો 'ના' શબ્દ કાર્ય કરી રહ્યું હોય તો તમારી પાસે એનો જવાબ 'નહીં' હોવો જોઈતો હતો.

ઘણી વાર કંપનીઓ અને રાજકીય પક્ષો પોતાના પ્રતિહંદીને એક એવા પ્રતીક સાથે જોડી દે છે, જે લોકોમાં નકારાત્મક ભાવના જન્માવી શકે છે. એવા જ એક પ્રતીકનો સામનો 2014ની લોકસભા ચૂંટણીમાં 'આમ આદમી પાર્ટીએ કરવો પડ્યો જ્યારે વિવિધ પ્રતિસ્પધીઓએ આ પાર્ટીને 'ભાગેડુ'નું પ્રતીક આપ્યું. 'ભાગેડું એક એવું પ્રતીક છે, જે આપણા અચેતન મનમાં નકારાત્મક ભાવના જન્માવે છે, આ જ કારણ છે કે અચાનક આ પ્રતીકને કારણે પાર્ટીને મોટું નુકસાન વેઠવું પડ્યું અને તેમનું મેનેજમેન્ટ આ પ્રતીકની શક્તિને ઓછી કરવા કે ધ્વસ્ત કરવા માટે કોઈ નવા પ્રતીકને ઉત્પન્ન કરી શક્યું નહીં અને માત્ર 'ભાગેડુ પ્રતીકથી છુટકારો મેળવતા જોવા મળ્યા.

તમારી છબી પણ પ્રતીકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને તમારી સફળતા કે નિષ્ફળતા નક્કી કરે છે. અમિતાભ બચ્ચન સદીના મહાનાયકના પ્રતીક છે તો સચીન તેંદુલકર ક્રિકેટના ભગવાનનું પ્રતીક, કપિલ

શમાં તમારા ચહેરા પર હાસ્ય લાવવાનું પ્રતીક છે તો નવજોતસિંઘ સિદ્ધ હાજરજવાબી અને સમયાનુસાર કવિતા સંભળાવવાનું પ્રતીક, રજનીકાંત આશ્ચર્યજનક કામ કરવાનું પ્રતીક છે તો ઐશ્વર્યા રાય બચ્ચન સુંદરતાનું પ્રતીક, આમીર ખાન પૂર્ણતા (Perfection)નું પ્રતીક છે તો મહેન્દ્રસિંઘ ધોની અને કપિલ દેવ વિશ્વવિજેતાના પ્રતીક. આ જ પ્રતીકોને કારણે આ લોકો પ્રશંસકોની ભીડ ધરાવતા સુપરસ્ટાર કહેવાય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે એ પ્રતીક તમારા જીવન માટે ઘણું મહત્ત્વ ધરાવે છે.

તમારા સફળ અને સ્વસ્થ જીવન માટે આવશ્યક છે કે તમે તમારાં માનસિક પ્રતીકો પ્રત્યે સાવધાન રહો. તમારા અચેતન મનમાં પડેલાં અનિચ્છિત પ્રતીકોથી છુટકારો મેળવો. પોતાનાં લક્ષ્યો માટે શક્તિ આપનારાં પ્રતીકોને અચેતન મનમાં પ્રવેશ આપો. તમારા માટે સંસાધનહીન દશા કે ભળતીસળતી ભાવના જન્માવે તેવાં પ્રતીકોથી બચો.

આ માટે તમે તમારા જીવનના દરેક ક્ષેત્ર માટે તમારાં પ્રતીકોને શોધવાનું શરૂ કરો.

તમે સ્વયં માટે પ્રતીક શોધવાથી તેની શરૂઆત કરો. તમારા સ્વ માટે તમારી શી પરિભાષા છે – તેને એક શબ્દ કે એક વાક્યમાં લખો. આ જ રીતે તમારા માટે બાકીનાં જીવન, ભવિષ્ય, સ્વાસ્થ્ય, લક્ષ્ય, સંબંધો જેવાં ક્ષેત્રોનાં પ્રતીકો શોધો.

(1) મારા માટે મારા સ્વની પરિભાષા શું છે?

(2) મારા માટે જીવન શું છે?

(3) મારા માટે સ્વાસ્થ્ય શું છે?

(4) મારા માટે સંબંધો શું છે?

(5) મારા માટે મારું કાર્ય શું છે?

(6) મારા માટે મારું ભવિષ્ય શું છે?

(7) મારા માટે ધન શું છે?

(8) લોકો મારા માટે કયા પ્રતીકનો પ્રયોગ કરે છે?

તમારી પાસે દરેક ક્ષેત્રને પરિભાષિત કરવા માટે અનેક પ્રતીક હોઈ શકે છે. એવું પણ હોઈ શકે છે કે તમારી પાસે કોઈ પણ પ્રતીક ન હોય. સ્વયંની પરિભાષા રચવા માટે તમારી પાસે કોઈ પ્રતીક છે જ નહીં તો તમે ક્યારેક સ્વયંની ઉપેક્ષા કરીને મૂલ્યહીન બનાવી શકો છો. જો તમારા સ્વને પરિભાષિત કરવા માટે નકારાત્મક પ્રતીક છે તો તમે નિશ્ચિતપણે સ્વની ઉપેક્ષા કરી રહ્યા છો. જો તમે સ્વ માટે કોઈ સશક્ત પ્રતીક નથી તો તેનો અર્થ છે કે તમે તમારા માટે એક ભળતીસળતી ભાવના રાખો છો. હા, જો તમારી પાસે 'વિજેતા', 'સુંદર વિચારોના માલિક', 'શિખર સ્પર્શનારી વ્યક્તિ', 'પડકારો સાથે આનંદ લેનાર', 'શ્રેષ્ઠ સંબંધોનો ફિરસ્તો' જેવાં પ્રતીક છો તો તમે નિશ્ચિતપણે સ્વની શ્રેષ્ઠ છબીના માલિક છો અને જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવી રહ્યા છો. તમે તમારા માટે 'પરાજિત થયેલા', 'ફસાયેલા', 'એક શિયાળ', 'કાદવમાં', 'ભાર હેઠળ', 'બીમાર' જેવા સંકેતોને તાકીદે બદલી નાખો. આ સંકેત તમારા અચેતન મનમાં એ જ રીતે વિશ્વાસોને જન્મ આપીને તમારા વ્યવહારોનું નિર્દેશન કરે છે.

પ્રતીક → વિશ્વાસ → વ્યવહાર → જીવનનું પરિણામ.

શું જીવન તમારા માટે 'ભાર', 'જાળ', 'પીંજરું', 'મુશ્કેલી', 'પર્વત', 'અનિશ્ચિત', 'બેકાર', 'અર્થહીન', 'દલદલ', 'માથા પર લટકતી તલવાર', જેવા શબ્દો દ્વારા પરિભાષિત તો નથી બની રહ્યું ને ? જો એવું છે તો એ બદલીને એવું પ્રતીક બનાવો જે જીવન જીવવાને લાયક જ નહીં, પરંતુ આનંદદાયક બનાવે.

આ જ રીતે તમારા ભવિષ્યને 'અનિશ્ચિત', 'અંધકારમય', 'ધૂંધળું', 'પડકારો અને સમસ્યાઓથી ભરેલું', જેવાં પ્રતીકોને પરિભાષિત ન કરો પરંતુ તેને 'નિશ્ચિત', 'પ્રકાશમય', 'પુરસ્કારોથી ભરેલું અને 'આનંદદાયક' જેવી પરિભાષા સાથે સાંકળો.

સ્વની રોજિંદી વાતો સાંભળો. તેના દ્વારા તમને જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોનાં પ્રતીકોને શોધવાની અને તેને ફરીથી પરિભાષિત કરવાની તક મળશે. તમે કઈ શ્રેણીમાં આવો છો, મધ્યમ શ્રેણીમાં (Middel Class) કે નિમન મધ્યમ શ્રેણીમાં (Lower Middel Class) કે ઉચ્ચ મધ્યમ શ્રેણી (Upper Middel Class)માં. એ તમારું પ્રતીક છે, તમારી જાતને આર્થિક જીવન પરિભાષિત કરવાનું. શું આ પ્રતીક તમે જન્મથી જ શીખીને આવ્યા હતા કે તમે આ વિશ્વમાં શીખ્યા ? નિશ્ચિતપણે આ જગતમાં જ. શું તમે જાણો છો 'મધ્યમ શ્રેણી પરિવાર' કોઈ નિશ્ચિત માપદંડ દ્વારા તૈયાર કરાયેલી શ્રેણી નથી, પરંતુ એક વિચાર છે, એક પ્રતીક માત્ર છે. જે રીતે તમે કહો છો, "હું એક મધ્યમ શ્રેણીની વ્યક્તિ છું.' તમે એક એવા પ્રતીકને તમારા અચેતન મનમાં તૈયાર કરો છો, જ્યાં આર્થિક જીવન માટે એક ભળતીસળતી ભાવના છે. આ જ કારણસર લોકો જયારે પોતાની તકો શોધી શકતા નથી ત્યારે પોતાના પર જવાબદારી લેવાને બદલે પોતાની શ્રેણી પર લાદે છે. એટલા માટે તમે ઘણા બધા લોકોને બોલતાં સાંભળ્યા હશે કે 'હું પણ કશુંક મોટું કરી શક્યો હોત, પરંતુ હું એક મધ્યમ શ્રેણી સાથે સંકળાયેલો છું. એટલે મારી કેટલીક મર્યાદા છે.' 'કશુંક કરવું પરંતુ મોટું ન કરી શકવું કે મર્યાદાઓથી બંધાયેલા હોવું' એ ચિત્ર એક પ્રતીક સ્વરૂપે એ લોકોના અચેતન મનમાં પડેલું હોય છે, જે સ્વને મધ્યમ શ્રેણી કહેવડાવવાથી ગૌરવ અનુભવે છે. તમે કોઈ પણ સમયે સ્વને ધનવાન થવાના સ્વચ્છ અને ઊર્જાવાન પ્રતીકો સાથે જોડી શકો છો અને તે તરફ જનારા માર્ગો પર ચાલવાનું શરૂ કરી શકો છો.

તમારાં વિવિધ કાર્યો અને આદતોના પ્રતીક તમને એ આદતો કરવા કે ન કરવા માટે આંતરિક રીતે પ્રેરણા આપે છે. જો તમે એક વિદ્યાર્થી છો અને અભ્યાસ કરવો તમારા માટે 'ભારણ' છે તો પછી તમે કાં તો નહીં ભણો અથવા ભણશો તો તમે તણાવ અનુભવશો અને બની શકે છે કે આ 'ભારણ'ને કારણે તમને ભણતી વખતે માથું કે ગરદનમાં પીડાનો અનુભવ થવા લાગે. જો શારીરિક પરિશ્રમ કે અભ્યાસ કરવો તમારા માટે 'પીડાદાયક' છે તો તમે કાં તો એ કાર્ય નહીં કરો અથવા એ કાર્ય દ્વારા કોઈ અંગમાં 'પીડા'નો અનુભવ કરશો. જો કોઈ સંબંધમાં તમારો 'શ્વાસ રૂંધાય' તો તમે કાં તો તેમાંથી બહાર આવવામાં પરવશ, છો અથવા તમારાં સાઈનસ કે ફેફસાંમાં ગૂંગળામણનો અનુભવ થવા લાગે છે. જો કોઈ ઘટનાએ તમારા 'ઘૂંટણ તોડી નાખ્યા છે' તો બની શકે કે એ ઘટના પછી તમે 'ઘૂંટણનું દર્દ' થવાની ફરિયાદ કરી શકો છો. જો તમે કોઈ ઘટના કે વાસ્તવિકતા સામે 'આંખ આડા કાન' કરી રહ્યા હો તો સમય કરતાં પહેલાં તમારે ચશમાંની આદત પડી ગઈ હોય. જો તમે અંદર ને અંદર કોઈ વાતને કારણે 'ઉકળી' રહ્યા હો તો તમે પેટ અને જલનના દર્દી બનવા જઈ રહ્યા છો. જો તમે લોકોની વાતો 'મનમાં' લઈ રહ્યા છો તો વહેલીતકે તમે તમારા ધબકારામાં વધઘટ અનુભવશો. ઉપરોક્ત તમામ વાક્યોમાં તમે આ પ્રતીકોનો પ્રયોગ કરતા રહો છો, એ જાણ્યા વિના કે પ્રતીક તમારા અચેતન મનમાં વિશ્વાસનો પાયો નખાશે અને તેને તમારું અચેતન મન વિશ્વાસ માનીને પોતાનું કામ શરૂ કરી દેશે. અચેતન મન ક્યારેય પ્રશ્ન કે તર્ક કરતું નથી. એ તો દરેક સૂચનાને પોતાનો વ્યવહાર ઉત્પન્ન કરે છે. તર્ક અને પ્રશ્ન ચેતન મન કરે છે, પરંતુ પ્રતીકાત્મક ભાષા ચેતન મનને સંપૂર્ણપણે સંભળાય છે.

જો તમે તમારું સ્વાસ્થ્ય, આર્થિક જીવન, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, સંબંધો અને ઉત્પાદકતા વધારવા માગતા હો તો તમારે તમારાં પ્રતીકાને બદલવાં પડશે.

કોઈ પણ કાર્ય તમારા માટે 'મનોરંજન' છે તો તમે નિશ્ચિતપણે તેમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપશો – પછી તમે વિદ્યાર્થી હો કે પછી એક ખેલાડી કે બીજું કાંઈ ધન તમારા માટે 'સ્વને શોધવાનું સાધન છે', 'ધન એક ઊર્જા છે', 'હું ધન સાથે સંકળાયેલો છું' જેવાં પ્રતીક જો તમારી પાસે હોય તો જ તમે ધન કમાવા માટે તૈયાર થઈ શકશો અને લોકોના જીવનમાં મૂલ્યવૃદ્ધિ (Value Addition) કરી ધન પ્રાપ્ત કરવાનું શરૂ કરી દેશો. 'સ્વાસ્થ્ય ખીલતું એવું સુંદર પુષ્પ છે', 'સ્વાસ્થ્ય અસીમ ખજાનો છે', 'સ્વાસ્થ્ય મારા અને મારા પરિવાર માટે એક ભેટ છે' જેવાં પ્રતીક તમને સ્વસ્થ રાખશે અને એવી આદતોથી બચાવશે, જે તમારા સ્વાસ્થ્યને ખરાબ કરી શકે છે. 'સંબંધો પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન) છે', 'સંબંધો મુક્ત ગગનની તાજી હવા છે', 'સંબંધો તક છે - પોતાનાને અનુભવવાને માટે એ યોગ્ય છે, લાયક છે અને હંમેશા સ્વીકાર્ય છે', 'સંબંધો મજેદાર ભાવનાત્મક પ્રક્રિયા છે', 'સંબંધો નવી જીવનઊર્જાના સ્રોત છે', જેવાં પ્રતીક તમારા સંબંધોને નવી અને શ્રેષ્ઠ રીતે પરિભાષિત કરી શકે છે.

તમારા માટે મહત્ત્વનું છે કે –

(1) તમે તમારા જીવનનાં ક્ષેત્રોની પસંદગી કરો, જ્યાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવા ઈચ્છો છો, જેમ કે, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, આર્થિક જીવન, કારકિર્દી, તમારો વેપાર, તમારા સંબંધો, અધ્યાત્મ, કાર્ય અને તમારાં લક્ષ્ય વગેરે.

(2) આ ક્ષેત્રને પરિભાષિત કરવા માટે તમે કયાં પ્રતીકોનો પ્રયોગ કરી રહ્યા છો, તેની યાદી બનાવો.

આ પ્રતીકોને તમે નીચે દર્શાવેલી શ્રેણીમાં વહેંચી શકો છો.

(A) કોઈ પ્રતીક નથી.

(B) ગુણાત્મક અને નબળા કરનારાં પ્રતીક, જે તમને એ ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરવાથી રોકી રહ્યા છે અથવા ભળતીસળતી ભાવના જન્માવે છે.

(C) હકારાત્મક અને શક્તિદાયક પ્રતીક, જે તમારા અચેતન મનમાં હોવાં જોઈએ.

હવે, આગળના કેટલાક દિવસ સુધી તમારા ગુણાત્મક પ્રતીકોને બદલીને તેના સ્થાને હકારાત્મક પ્રતીકો પ્રતિસ્થાપિત કરો. સાથે જ એક દૃષ્ટાની જેમ સાવધ રહો કે કોઈ વ્યક્તિ કે ઘટના આ હકારાત્મક પ્રતીકોને નુકસાન ન પહોંચાડે. જો તમે એવી વ્યક્તિઓ સાથે રહેતા હો, જેઓનાં નકારાત્મક પ્રતીક સશક્ત છે અને તમે એટલા સશક્ત કે યોગ્ય નથી, તો તમે એમની સામે તેમની વાતો, તેમનાં ઉદાહરણો કે તેમનાં નકારાત્મક પ્રતીકોને ખોટાં પાડી શકો, તો જરૂરી છે કે તમે તમારા મસ્તિષ્કમાં જઈને એ લોકોની વાતો પ્રત્યે ઉપેક્ષિત વર્તન કરો અથવા પછી એ જ પ્રશ્ન (જે તમે આગળના પ્રકરણમાં શીખ્યા છો) ઉઠાવો અને એ ઉદાહરણોની શક્તિને શૂન્ય કરી દો. એ પ્રશ્ન ફરી એક વાર અહીં આપવામાં આવ્યા છે –

'શું આ એક વૈશ્વિક સત્ય છે?' જો નથી તો એ કોઈ સ્થિતિમાં કેટલાક લોકો માટે સત્ય હોઈ શકે છે - મારા માટે નહીં.

ઘણી વાર તમારી આસપાસ એવા લોકો હોય છે કે એ કોઈ વિશેષ સ્થિતિમાં, કોઈ વિશેષ ઘટના કે કોઈ વિશેષ વ્યક્તિના વિશેષ વ્યવહાર અંગે કોઈ વાત કે ઉદાહરણ આપીને પોતાની વાતને એ રીતે સિદ્ધ કરે છે કે તમે અનુત્તર થઈ જાઓ છો અને તમે તમારા પ્રતીક સામે પ્રશ્નાર્થ ચિહન મૂકી દો છો. કેટલાક લોકો માટે એક દુર્ઘટના નિશ્ચિત કરી લે છે કે જીવન અનિશ્ચિત છે. એક માંદગી નિર્ણય લઈ લે

છે - જીવન જોખમમાં છે. એક સ્થળે જો કોઈ તેમનું ખીસું કાપી લે તો તેમનું નસીબ ખરાબ છે અથવા એ જગ્યાએ બધા લુંટારુ છે. એક દિવસ તેમની અને તેમના જીવનસાથી વચ્ચે ઝઘડો થઈ જાય તો સંબંધ એક જાળ બની જાય છે. વધેલું કે ઘટેલું તાપમાન તેમના માટે જીવલેણ ઋતુ બની જાય છે. તેમને ક્યાંક દગો થઈ જાય તો જગત બહુ જુલમી બની જાય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે એ પ્રતીક તમારા શ્રેષ્ઠ જીવનના વિકલ્પોને સીમિત કરી શકે છે. તેનાથી સાવધ રહો અને તમારાં સશક્ત પ્રતીકોને ઊની આંચ ન આવવા દો.

૧૩

‘ઓ ળખ’ના પ્રશ્નોનું સમાધાન કરો

તમારા મોટા ભાગના વ્યવહાર કે જીવન જીવવાની કળા તમારી ઓળખ પર નિર્ભર હોય છે. તમારી ઓળખ નિર્ણય કરે છે કે કઈ સ્થિતિમાં તમારો વ્યવહાર કેવો હશે? એ વ્યવહારોથી તમારે હકારાત્મક ઊર્જાની અનુભૂતિ થશે કે અપરાધ ભાવની. તમારી ઓળખ નક્કી કરશે કે તમે જે ભવિષ્યનાં લક્ષ્ય બનાવ્યાં છે, તેની સાથે તમારું વર્તન કેવું હશે, એને તમે પૂરાં કરી શકશો કે અધવચ્ચે જ છોડી દેશો. તમારી ઓળખ નક્કી કર છે કે તમે કઈ દિશામાં જઈ રહ્યા છો.

આપણી બાળપણની ઘટનાઓ, વિશ્વાસો, પ્રતીકો, માનવમૂલ્યો અને આપણને કેવા વ્યવહાર બાદ પુરસ્કાર મળતા હતા અને શેના માટે શિક્ષા કરવામાં આવતી હતી – એ તમામના સરવાળાનું પરિણામ છે આપણી ઓળખ. આપણી ઓળખ વાસ્તવમાં આપણા સ્વના મસ્તિષ્કમાં એક છબી છે જે નિશ્ચિત કરે છે આપણે કોણ છીએ. આપણી અસલી ઓળખ આપણાં નામ, સરનામું કે આપણે શું કરીએ છીએ તેનાથી ઘણી જુદી છે.

જીવનકાળમાં તમે સ્વને ઘણી ઓળખ આપો છો. લિંગઓળખ - તમે પુરુષ છો કે સ્ત્રી. પાત્રઓળખ - તમે કયું પાત્ર ભજવો છો, જેમ કે માતા, પિતા, ભાઈ, મિત્ર વગેરે. વ્યવસાયિક ઓળખ - તમે ડૉક્ટર છો કે એન્જિનિયર કે રમતવીર કે લુહાર, વૈચારિક ઓળખ - તમે કયા પંથ સાથે સંબંધ રાખો છો. રાજકીય ઓળખ - તમે કયા પક્ષ સાથે સંબંધ રાખો છો. ધાર્મિક/જાતિની ઓળખ - તમે કઈ ધર્મ/જાતિ ધરાવો છો વગેરે. આ ઓળખ તમારા વિવિધ વ્યવહારોને નિર્દેશિત કરે છે. ઓળખ તમને કેટલીક માન્યતાઓ માનવા માટે પ્રેરિત કે મજબૂર કરે છે. જ્યારે પણ તમે કોઈ વિશેષ ઓળખ અદા કરવાનું વિચારો છો ત્યારે કેટલાક નિયમ આપમેળે જ તમારી સામે આવી જાય છે. એ નિયમો અનુસાર જ્યારે તમે કોઈ પણ વ્યવહાર કરો છો તો તમને હકારાત્મક ભાવનાની અનુભૂતિ થાય છે. જો એ નિયમોથી વિરુદ્ધ તમે વ્યવહાર કરો છો તો તમને અપરાધ ભાવની લાગણી અનુભવાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારી ધાર્મિક ઓળખ હિંદુ છે તો તમારા માટે નિશ્ચિત છે કે તમારે મંદિર જવાનું છે, મસ્જિદ નહીં. અને એ જ આધારે તમારી અંદરનું સુખ કે અપરાધ ભાવ અને સમાજ તરફથી પ્રતિક્રિયા પણ નિશ્ચિત છે. ધાર્મિક, રાજકીય, જાતિ, પાત્ર, વ્યાવસાયિક વગેરે ઓળખથી પર અને પહેલાં આપણી મુખ્ય ઓળખ બાળપણમાં જ તૈયાર થઈ જાય છે. જોકે, સમય સાથે વિવિધ તબક્કામાં આપણે નવા વિશ્વાસ, જીવનમૂલ્યો અને ઓળખ અપનાવતાં રહીએ છીએ અને એ ઓળખ આપણા માટે નવા નિયમ અને વ્યવહારને તૈયાર કરે છે.

તમે જ્યારે આવી ઓળખ સાથે સંકળાયેલા હો તો તમને સ્વસ્થ અને સફળ જીવન માટે પ્રેરિત કરે, એ તમારા માટે લાભદાયી છે. પરંતુ જો તમારા અચેતન મને નુકસાનકારક ઓળખ અપનાવી તો એ તમારા માટે પડકાર બની જશે. કારણ કે એવી નકારાત્મક ઓળખ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા વ્યવહાર તમારા માટે એક સમસ્યા બની શકે છે. એ વ્યવહારોનું સમાધાન વ્યવહારોના વ્યવસ્થાપનમાં નહીં, પરંતુ તમારા અચેતન મનના ઊંડાણમાં પડેલી તમારી ઓળખમાં છે.

આ નકારાત્મક ઓળખ મોટે ભાગે આપણા બાળપણમાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને સમાજ દ્વારા તૈયાર થાય છે. એક બાળકના કોઈ એક વ્યવહારને તેની ઓળખમાં પરિવર્તિત કરીને બાળકને એ ઓળખ સાથે પરિભાષિત કરી દેવાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો બાળકે કોઈ પ્રશ્ન કરવામાં ભૂલ કરી તો માતાપિતા કે અધ્યાપકની પ્રતિક્રિયા આવી હોય, 'તું ડફોળ છે', તો આ વાક્ય બાળકની ઓળખ બની શકે છે. જો કે ભૂલ કરવી કે યોગ્ય રીતે પ્રશ્ન ન પૂછી શકવા એ તેનો માત્ર વ્યવહાર હતો, પરંતુ એ વ્યવહારને આધાર બનાવીને તેની ઓળખ નિશ્ચિત કરી દેવામાં આવે છે. જોકે, આ બાળક હજી પણ અન્ય કાર્યો સારી રીતે કરવામાં સક્ષમ છે, પરંતુ એ કાર્યોને આધારે માતાપિતા કે શિક્ષક તેની ઓળખ નિશ્ચિત કરી રહ્યાં નથી. એવામાં જો બાળકે એ ઓળખ કે 'હું ડફોળ છું', તેના અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરી લીધી હોય તો આજીવન તેના મોટા ભાગના વ્યવહારો એ ઓળખ જ છતી કરશે. અને તેને જ્યારે પણ એ ઓળખમાંથી બહાર નીકળીને કોઈ કાર્ય કરવાની તક મળે ત્યારે એ તેના અચેતન મનને સ્વીકાર્ય નહીં હોય. કારણ કે જે ઓળખ દ્વારા તેના માટે પુરસ્કાર નિશ્ચિત કરાયો છે, તે છે – 'હું ડફોળ છું.'

આ જ રીતે જયારે તમારામાં કોઈ શારીરિક લક્ષણ શરૂ થાય છે તો ડોક્ટર તમને 'માંદગી'ની ઓળખ આપે છે. બાળક કોઈ વિષયમાં ભણી શકતો નથી તો તેને 'ભણવામાં નબળો'ની ઓળખ આપી દેવાય છે. તમે સિગારેટ પી લીધી તો તમને 'સ્મોકર'ની કે ધૂમ્રપાન કરનારની ઓળખ મળી જાય છે. એક વાર કોઈ પણ નકારાત્મક ઓળખ તમારા અચેતન મનમાં બેસી જાય તો તમારું અચેતન મન એ ઓળખ સાબિત કરવાના વ્યવહારો કરવાનું પસંદ કરવા માંડે છે. એનો અર્થ છે 'માંદગી' ઓળખ - માંદગીને શરીરમાં રાખવાનું પસંદ કરશે તો 'શરાબી'ની ઓળખ મદિરાની લત રાખવા માગશે. 'ભણવામાં નબળો'ની ઓળખ તમને પ્રેરિત કરશે કે તમે અભ્યાસ કરતી વખતે નાની-મોટી ભૂલ કરતા રહો. જો તમારે પોતાના જીવનનું નવનિર્માણ કરવું છે તો તમારી ઓળખના તમામ પ્રશ્નોનું સમાધાન કરવું પડશે. એક કાઉન્સેલિંગ દરમિયાન એક નહીં, અનેક વાર આપણને પુનર્વસન કરવા માટે સૌપ્રથમ ઓળખનો પ્રશ્ન ઉકેલીને જ લક્ષ્ય સુધી લઈ જવાની શરૂઆત કરવી પડે છે. અહીં, આવી જ પ્રક્રિયા તમારી સમક્ષ રજૂ કરાઈ છે, જેમાં એક એવી વ્યક્તિની ઓળખના પ્રશ્નને ઉકેલવામાં આવ્યો છે જે પોતાને શરાબી કહેતો હતો. અહીં તમને બે પાત્રની વાતો જણાવીશું –

હું : તો તમે માનો છો કે તમે શરાબી છો ?

વ્યક્તિ : હા જી.

હું : તમે શરાબી છો કે તમને દારૂ પીવાની આદત છે ?

વ્યક્તિ : બંને એક જ વાત છે – મને દારૂ પીવાની આદત છે એટલે હું શરાબી છું.

હું : તમારો કહેવાનો અર્થ છે કે જો મારી પાસે કશુંક હોય તો હું તે જ છું ?
મારી પાસે કાર હોય તો શું હું કાર છું ?

વ્યક્તિ : (વાત માનીને) ઠીક છે – મને દારૂ પીવાની આદત છે.

હું : 'મને દારૂ પીવાની આદત છે.' શું આ વાક્ય પ્રત્યે તમારી સ્વીકૃતિ બતાવવા માટે પોતાના હસ્તાક્ષર કરશો ? (તે આ લેખિત નિવેદન પર હસ્તાક્ષર કરે છે.)

હું : ખૂબ સરસ ! હવે તમે જણાવો કે દારૂ પીવાની આદત તમને ચોવીસે કલાક છે કે થોડા સમય માટે ?

વ્યક્તિ : થોડા સમય માટે – ખાસ કરીને સાંજે.

હું : એનો અર્થ છે કે, જો હું કહું કે તમને દારૂ પીવાની આદત માત્ર થોડા સમય માટે જ છે તો એ વાક્ય તમને માન્ય છે ?

વ્યક્તિ : જી.

હું : તો શું તમે એ લેખિત નિવેદન 'મને દારૂ પીવાની અદત માત્ર થોડા સમય પૂરતી જ છે' પર સ્વીકૃતિ દર્શાવવા માટે હસ્તક્ષર કરશો

વ્યક્તિ : જી અવશ્પ : (તે સહી કરે છે)

હું : બહુ સરસ ! હવે હું તમને પૂછીશ, આ થોડા સમયને બાદ કરતાં (જે સમયમાં તમને દારૂ પીવાની આદત છે), બાકીના સમયમાં તમે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો ? એક ઠીકઠીક વ્યક્તિ છો ?

વ્યક્તિ : (થોડી લચક સાથે) હા!

હું : તો એનો અર્થ એ કે તમે એક ઠીક અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો, જેને થોડા સમય માટે દારૂ પીવાની આદત છે.

વ્યક્તિ : (રાહતનો દમ લેતાં અને ચહેરા પર આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરતાં) જી બિલકુલ.

હું : બહુ સરસ ! તમારી પાસે બીજા આવા વ્યવહાર હશે, જેને તમે થોડા સમય માટે કરતા હો, જેમ કે પાણી પીવું, ચા પીવી, કપડાં પહેરવાં, વગેરે. શું આ તમામને તમે આદતનું નામ આપશો કે માત્ર વ્યવહાર કે 'કાર્ય કરવું કહેવાનું પસંદ કરશો.

વ્યક્તિ : (હસતાં હસતાં) વ્યવહાર કરવાનું.

હું : બહુ સરસ ! એનો અર્થ એ કે તમે એક ઠીક અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો જે થોડા સમય માટે દારૂ પીવાનું કાર્ય કરે છે. શું આ બરાબર છે?

વ્યક્તિ : જી, એકદમ બરાબર છે. (આ નવા નિવેદન પર સહી કરે છે.)

એક વાર વ્યક્તિ પોતાની નકારાત્મક ઓળખમાંથી બહાર આવીને નવી ઓળખ સાથે જોડાય ત્યારે તમે તેને નવાં લક્ષ્યો માટે પ્રેરિત કરી શકો છો. ઉપરોક્ત વ્યક્તિ હવે પોતાને સ્વસ્થ માનવી તરીકે ઓળખે છે અને હવે તેના માટે શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્યનાં લક્ષ્યો નિશ્ચિત કરી શકે છે. આ પહેલાં તે લક્ષ્યો સુધી જવામાં તણાવ અનુભવતો હતો.

મેં આ સંવાદને આગળ વધારતાં કહ્યું, 'એક સ્વસ્થ અને ઠીક વ્યક્તિની ઓળખ મેળવીને તમે એ વ્યવહારોને શોધવાનું શરૂ કરો જે તમે પહેલેથી કરી રહ્યા છો, જેને એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ કરે છે, પરંતુ તમે ક્યારેય ધ્યાન આપ્યું છે ?'

વ્યક્તિ વિચારતાં, 'જી, હું રોજ સવારે ફરવા જાઉં છું, દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક વાર નારિયેળ પાણી પીવું છું.'

આવું સામાન્ય છે. નકારાત્મક ઓળખ આપણને એ કાર્યો પર ધ્યાન પણ આપવા નથી દેતી, જે તેની વિરુદ્ધની ઓળખ સાથે જોડાયેલી હોય છે. જો ઓળખ વિના મેં એ જ વ્યવહારોને શોધીને સાબિત કર્યું હોત કે તે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છે તો મારે વિરોધનો સામનો કરવો પડ્યો હોત. આ સંવાદને મેં આગળ વધારતાં કહ્યું, 'એક સ્વસ્થ વ્યક્તિની ઓળખ મેળવીને તમે એ વ્યવહારોને શોધવાનું શરૂ કરો જે તમારા સ્વસ્થ હોવાની ઓળખને વધુ દૃઢ તથા મજબૂત કરશે.'

આ પ્રશ્ને તેના અચેતન મનને નવી ઓળખ સાથે જોડીને નવા વિકલ્પો શોધવાનું શરૂ કરી દીધું – આત્મવિશ્વાસ સાથે તેણે પોતાનાં લક્ષ્યો નિર્ધારિત કર્યાં, 'હું લોકો સાથે જોડાવાનું શરૂ કરીશ, નવાં પુસ્તકો વાંચીશ, નવી યોગ્યતા મેળવીશ.' આવું એટલા માટે શક્ય બન્યું, કારણ કે નવી ઓળખ તેને તેના એ જ વ્યવહારો માટે ઉત્સાહિત કરી રહી છે, જે તેની ઓળખને અનુરૂપ છે.

પોતાની નકારાત્મક ઓળખને શક્ય તેટલી જલદી બદલી નાખો. તેની શરૂઆત તમે સ્વ સાથે કરી શકો છો. તમે 'ગરીબ' નથી – વાસ્તવમાં તમારી પાસે થોડા સમય માટે નાણાંની તંગી છે – બાકીના સમયમાં તમે એક અમીર વ્યક્તિ છો. તમે 'શીખવામાં અયોગ્ય' નથી – થોડી પળો માટે, વિશેષ સ્થિતિમાં તમે કેટલીક વસ્તુઓ શીખી શકતાં નથી – બાકીના સમયમાં તમે શીખવા માટે યોગ્ય છો. તેથી જ તમે આસપાસની હજારો વસ્તુઓને આ રીતે શીખો છો, તમે 'માંદા' નથી – તમારા શરીર પાસે આ માંદગીનાં લક્ષણો થોડા સમય માટે આવ્યાં છે. આ બીમારીનાં લક્ષણોથી પહેલાં પણ તમે સ્વસ્થ હતા અને તે પછી પણ તમે સ્વસ્થ વ્યક્તિ હશો. વાસ્તવમાં તમે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો, જેની પાસે થોડા સમય માટે બીમારીનાં લક્ષણો છે. તમારા વિશ્વાસમાં જેવું પરિવર્તન આવશે, તમે સ્વસ્થતા અનુભવવાનું શરૂ કરી દેશો. એટલા માટે કે, તમારા મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં 'પ્લેસીબો' પ્રભાવ (Placebo Effect) શરૂ થઈ જશે. જો તમે વિશ્વાસ કરશો કે તમે બીમાર છો તો એ તમારા મસ્તિષ્ક અને શરીરમાં 'નોસિબો' પ્રભાવ (Nocebo Effect) જન્માવશે, જે તમારી બીમારીને શરીરમાં વધારી દેશે, એ ચિકિત્સા જગત જાણે છે. કહેવાનો અર્થ છે કે ઓળખ તમારા વ્યક્તિત્વનો પાયો છે. એને તાકીદે શ્રેષ્ઠ બનાવો.

તમારી હકારાત્મક ઓળખને દૃઢ કરવા માટે તમારા વ્યવહારોને તેની સાથે સાંકળવાનું શરૂ કરી દો. કોઈના માપદંડો કે સ્વીકૃતિની રાહ ન જુઓ. તમે દસ ગ્લાસ પાણી પીવો છો, એનો અર્થ છે, તમે સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો. તમે એક ફોર્મુલા યાદ કરી રહ્યા છો. એનો અર્થ છે કે તમે 'શીખવામાં યોગ્ય' (Learning abled) એટલે કે બુદ્ધિશાળી વિદ્યાર્થી છો. તમે બે મિનિટ માટે પબ્લિક સામે તમારી વાત મૂકી શકો છો. એનો અર્થ છે કે તમે એક સફળ પબ્લિક વક્તા છો. તમે એક કિલોમીટર પગપાળા ચાલીને તમારી કેલેરીનો વપરાશ કરો છો, એનો અર્થ એ છે કે તમે દૂબળા અને સ્વસ્થ બની રહ્યા છો. તમે ધન કમાવા માટે નવી યોગ્યતા શીખી રહ્યા છો, એનો અર્થ છે કે અમીર બનવા જઈ રહ્યા છો.

દુ:ખની વાત છે, જ્યાં આપણને આપણી ઓળખ બદલવાની તક મળવી જોઈએ ત્યાં મોટે ભાગે આપણને નકારાત્મક ઓળખ આપી દેવાય છે. આપણી શાળાઓમાં કોઈ પણ ધોરણમાં પહેલાં પાંચ કે દસ બાળકને બાદ કરતાં બાકીના વિદ્યાર્થીઓ સામે ઓળખનો પ્રશ્ન છે, જેના માટે મોટે ભાગે શિક્ષકો અને શિક્ષણપદ્ધતિ જવાબદાર છે. પાંચથી દસ વિદ્યાર્થીને બાદ કરતાં બાકીના વિદ્યાર્થીઓને તમે જોશો તો તે કઈ કૉલેજ કે વિશ્વવિદ્યાલયોમાં શિક્ષણ મેળવી રહ્યા છે. તેઓનો દૃષ્ટિકોણ કેવો છે ? એ પોતાની કારકિર્દી વિષે શું વિચારે છે ? તેમનાં લક્ષ્ય કયાં છે ? તેમનો સમય કયા વ્યવહારોમાં વીતી જાય છે ? તેમના જીવનની કઈ દશા છે ? આ પ્રશ્નોના માપદંડ બનાવશો તો તમે તેના ઉત્તર મેળવીને નિરાશ થશો. એનું સૌથી મોટું કારણ છે શાળામાં તેમને અપાયેલી ઓળખ - જેમ કે, 'ડફોળ', 'બુદ્ધુ', 'નબળો', 'ફેલ', 'બગડેલ', 'કન્ફ્યૂઝ', 'હાઈપર એક્ટિવ'(Hyper Active), 'આળસુ', 'નાલાયક', 'અયોગ્ય', 'શીખવામાં અયોગ્ય' (Learning Disabled), 'પુસ્તકિયો કીડો', 'મગજથી પાંગળો', 'બંધ મગજ', 'કોઈ કામનો નથી', જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરતા તમે મોટા ભાગના શિક્ષકોને જોઈ શકો છો. એક બાળકનું મસ્તિષ્ક એક ખાલી સ્ટોર જેવું હોય છે, જે નવી સૂચનાઓ માટે ખુલ્લું હોય છે. માતાપિતા કે શિક્ષક એક બાળક માટે મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોય છે, તેથી તેમના દ્વારા કહેવાયેલા શબ્દોને અચેતન મન કોઈ પણ પ્રશ્ન કર્યા વિના એ શબ્દોને ઓળખમાં પરિવર્તિત કરી દે છે. અને આ ઓળખ એ બાળકોને આજીવન નિયંત્રણમાં રાખે છે. એક સર્વે અનુસાર મોટા ભાગનાં બાળકો 9 વર્ષની ઉંમર સુધી આવી ખરાબ ઓળખને કારણે પોતાની આંતરિક છબી બગાડે છે. ચિકિત્સા ક્ષેત્રના એક વિશ્વવિખ્યાત ડૉક્ટર અને લેખકના મતે મોટા ભાગના લોકોની લાંબી માંદગીનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાને પસંદ તો નથી જ કરતાં, પરંતુ જાત પ્રત્યે ધૃણા કરે છે અને આ આંતરિક છબી તેમને માંદા રહેવા

માટે પ્રેરિત કરે છે.

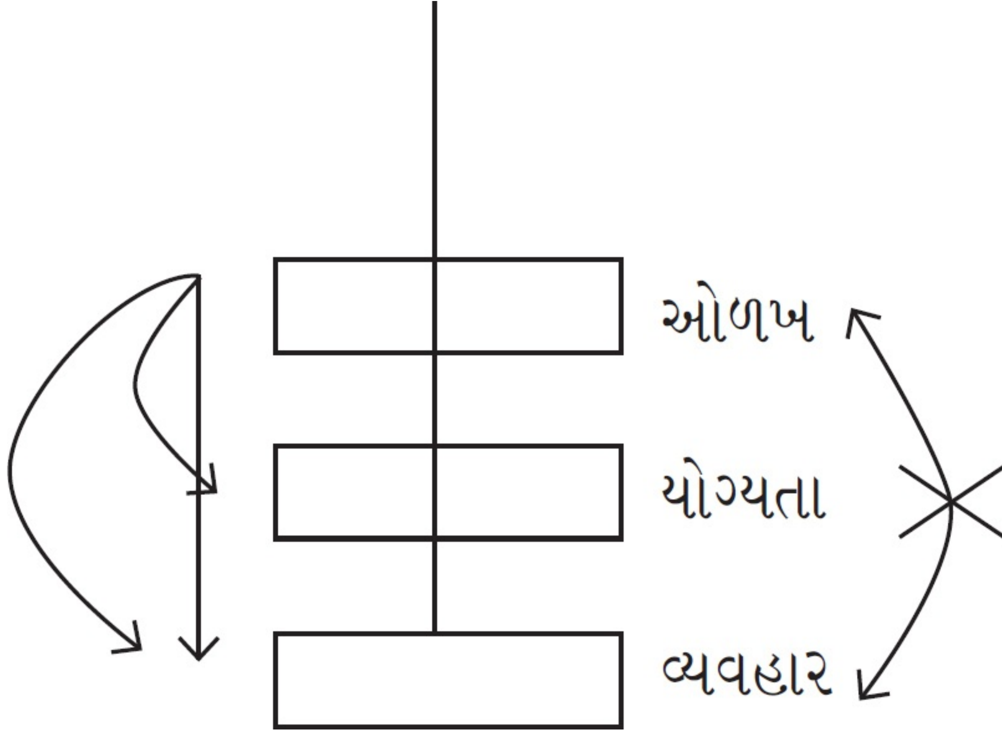
આ જ રીતે આપણી હૉસ્પિટલોમાં જો તમે કોઈ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલા મુદ્દા કે પ્રશ્નો લઈને જશો તો સૌપ્રથમ ત્યાં તમારી ઓળખ 'માંદા' તરીકે થાય છે. હવે, તમે માંદાની ઓળખ સાથે માંદગી દૂર કરવાની વાત કરો છો અને યોજના ઘડો છો. યોગ્ય તો એ હોય છે કે તમને માંદા (Patient) નહીં, પરંતુ સ્વસ્થ વ્યક્તિ માનીને તમારાં લક્ષણોનું નિવારણ થાય. 'માંદા'ની ઓળખ માંદગીનાં લક્ષણો શા માટે છોડે! બીજું, એ કે આપણી હૉસ્પિટલો 'માંદગી દૂર કરવાનું પ્રતીક બની ગઈ છે, 'સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું' પ્રતીક નહીં. આ જ કાણસર જ્યારે તમે સ્વસ્થ હો છો ત્યારે કોઈ હૉસ્પિટલ કે ડૉક્ટર પાસે જતા નથી. અને ક્યારે તમને માંદગીનાં લક્ષણ દેખાય અને તમે ડૉક્ટર પાસે કે હૉસ્પિટલમાં જાવ તેની રાહ જોતા હો છો. કારણ કે, તમે મસ્તિષ્કમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ઊંડે ને ઊંડે જાણો છો કે ડૉક્ટર અને હૉસ્પિટલ 'માંદગીને સાજી' કરવાનાં પ્રતીક છે, 'સ્વાસ્થ્યને વધારે શ્રેષ્ઠ' કરવાનાં નહીં. એવું નથી કે એ માટે ડૉક્ટર કે હૉસ્પિટલ જવાબદાર છે. વાસ્તવમાં આપણે સૌ તે માટે જવાબદાર છીએ. કારણ કે આપણે ક્યારેય આપણી પેઢીઓને નથી શીખવતાં કે શ્રેષ્ઠ ઓળખ 'હું સ્વસ્થ છું' મેળવી આ ઓળખને યથાવત્ રાખવા માટે આપણે ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ, માંદગીની રાહ ન જોવી જોઈએ.

ઓળખમાં મોટું પરિવર્તન લાવવા માટે જ્યાં રાષ્ટ્રીય પહેલની જરૂરિયાત છે, તે છે આપણાં કારાવાસ (Jail). જો આપણા કારાવાસોમાં સજા પામેલા લોકોને આ રીતે રાખવામાં આવે કે, 'તે એક સામાન્ય વ્યક્તિ કે નાગરિક છે, જેનાથી કોઈ સંજોગવશ કોઈ ભૂલ કે ગુનો થઈ ગયો છે'ની ઓળખ આપવામાં આવે અને સાથેસાથે આ ઓળખ દૃઢ કરવાના ઉપાય કરવામાં આવે તો સજા પછી સમાજના મુખ્ય પ્રવાહમાં તેનું પરત આવવું સરળ બનશે. અને સમાજને પણ ખબર હશે કે તેની ઓળખ 'એક સારા નાગરિક અને વ્યક્તિની છે' તો સમાજ પણ એ વ્યક્તિને સરળતાથી સ્વીકારી લેશે. પરંતુ અહીં તેનાથી ઊલટું થઈ રહ્યું છે. કોઈ એક કાર્ય માટે જો કાયદાની દૃષ્ટિએ વર્જ્ય છે તો તે કાર્ય કરવા બદલ સજા મળે તે, ઠીક છે, પરંતુ એ કાર્ય અને સજાને કારણે તેની ઓળખ નક્કી કરવી યોગ્ય નથી. એક વ્યક્તિએ બીજી વ્યક્તિનો સામાન પડાવી લીધો, કાયદાની દૃષ્ટિએ વર્જ્ય છે. તેને તેની સજા મળી ગઈ, એ પણ બરાબર છે. હવે સજાને કારણે તેને તેની ઓળખ આપી દેવાઈ કે 'તે ચોર છે', તો એ ખોટું છે. આ સજા દરમિયાન તે ઓળખ વધુ દૃઢ બની જશે અને આવનારા સમયમાં એ ઓળખને આધાર બનાવીને તેનું અચેતન મન તેની અંદર એવા જ વ્યવહાર જન્માવશે, જેના થકી તેની ચોર હોવાની ઓળખ દૃઢ બનવા લાગે એટલે કે હવેથી તે ચોરી જ કરશે. એવામાં સજા મેળવીને એ બહારના જગત કે સમાજમાં સ્વીકૃતિ જ નહીં મળે અને પોતાની ઓળખ સાથે જ જીવવાનું શરૂ કરશે તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતા વ્યવહારોને કારણે એ ફરીથી જેલમાં જશે. આ કારણસર આપણા કારાવાસોમાં તમને એવા લોકોની ભીડ મળશે જે ત્યાં પહેલી વાર નહીં, બીજી, ત્રીજી કે તેનાથી પણ વધુ વાર સજા મેળવી ચૂક્યા છે. અને દુ:ખની વાત એ છે કે એક વાર 'હું ગુનેગાર છું' કે 'હું ચોર છું'ની ઓળખ મેળવીને તે પોતાની જાતને બહારના જગત સાથે જોડવાનું બંધ કરી દે છે અને આ જ ઓળખ લઈને તેમને કારાવાસમાં કોઈ પીડાનો અનુભવ થતો નહીં હોય. કારણ કે, ત્યાં સજા ભોગવવી એ તેમની ઓળખ સાબિત કરે છે. એટલા માટે લાંબા સમયથી સજા ભોગવી રહેલા મોટા ભાગના લોકો ત્યાં આનંદથી રહે છે. એવામાં તેમના પુનર્વસનનો વિચાર પણ દૂરની વાત લાગે છે.

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં કોર્પોરેટ્સમાં ઉત્પાદન વધારવા માટે, ક્ષમતા વધારવા, તણાવથી બચવા, યોગ્યતામાં વૃદ્ધિ કરવા, આસપાસના વાતાવરણને કેવી રીતે અપનાવીએ જેવી કાર્યશાળાઓ નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે.

જો કોઈ પણ વ્યક્તિની ઉત્પાદન ક્ષમતા વધારવા ઇચ્છતાં હો, તેના વ્યવહારો અંગે કામ કરવા

ઈચ્છતાં હો, તેને તણાવથી બચાવવા માગતાં હો તો તમારે સમજવું પડશે કે ઓળખ વ્યવહારનું પરિણામ નથી, પરંતુ વ્યવહાર ઓળખનું પરિણામ છે. જો તમે કોઈ કંપનીની ઉત્પાદન ક્ષમતા વધારવા માગતાં હોવ તો ત્યાં કામ કરનારા લોકોની ઓળખનો પ્રશ્ન ઉકેલો. જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ હોદ્દા માટે પોતાની ઓળખ ન રચી શકે તો તે એ હોદ્દા રહીને પોતાનું કાર્ય કરવામાં પૂરતું યોગદાન આપી નહીં શકે. અને જો પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપવાનો પ્રયત્ન કરશે તો આંતરિક તણાવનો ભોગ બનશે (કારણ કે, એ પોતાની ઓળખની વિરુદ્ધ્ કામ કરી રહ્યો છે.)



જો તમે વિદ્યાર્થીઓની તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરવા ઈચ્છતા હો તો સતત તેના અને તેનાં લક્ષ્યોની વચ્ચે એક કડી તૈયાર કરવી જોઈએ, જેથી તેઓ પોતાને એ લક્ષણો મેળવવા માટેની એક ઓળખ બનાવી શકે. ત્યાર પછી તેમની પાસે અસીમ ઉત્સાહ હશે, પરંતુ અહીં પણ તેનાથી વિપરીત થાય છે. વિદ્યાર્થીઓનું કોઈ પણ લક્ષ્ય વિપરીત કર્યા વિના જ ભણવાનું કામ આપી દેવાય છે. આપણને યાદ રહેવું જોઈએ કે લક્ષ્ય વિના કોઈ પણ કામ થઈ શકતું નથી. કોઈ પણ યાત્રા શરૂ કરતાં પહેલાં તમને તમારા મુકામની જાણ હોવી જરૂરી છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે ‘હું ડફોળ છું’ અને ‘હું બુદ્ધિશાળી છું’ - બંને ઓળખ નુકસાનકારક છે

મોટે ભાગે માતાપિતા અને શિક્ષકોમાં એક ઝનૂન હોય છે કે તેમનાં બાળકો, વિદ્યાર્થીઓને સૌથી બુદ્ધિશાળી બાળકોની ઓળખ મળે. એ તો આપણે જાણી ચૂક્યા છીએ કે ડફોળ હોવાની ઓળખ નુકસાનકારક છે, પરંતુ બુદ્ધિશાળી હોવાની ઓળખ પણ નુકસાનકારક બની શકે છે.

જ્યારે કોઈ વિદ્યાર્થીને બુદ્ધિશાળી હોવાની ઓળખ અપાય છે ત્યારે સામાન્ય રીતે તેનું માપદંડ હોય છે કે તેના કેટલાક કે તમામ વિષયોમાં સારા માર્ક છે. અને તેને આધાર સમજીને તેને બુદ્ધિશાળી કહેવાય છે.

હવે જો આ વિદ્યાર્થીને એવા વાતાવરણમાં લાવવામાં આવે જ્યાં તેને એ પાંચ-સાત વિષયની બહારના અન્ય વિષયોમાં ચકાસવામાં આવે અને તેને કહેવામાં આવે કે તે બાકીના વિષયો શીખવાનું શરૂ કરે તો તેની બુદ્ધિશાળી હોવાની ઓળખ સામે મોટો પ્રશ્નાર્થ આવી ગયો હોવાનું તે અનુભવશે અને તેને કારણે તે બુદ્ધિશાળી તરીકેની ઓળખ ગુમાવી શકે છે. આ સ્થિતિમાં તે નવા વિષય ન શીખવાનું બહાનું શોધશે (કારણ કે, નવા વિષયમાં તેનાથી પણ વધુ બુદ્ધિશાળી વિદ્યાર્થીઓ છે, તેવી તેને ખબર છે). આ સ્થિતિમાં આ ઓળખ તેના માટે નવી વસ્તુઓ શીખવા માટે ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. આ સ્થિતિમાં આવા વિદ્યાર્થીઓને 'દરેક વિષયમાં મહેનતુ' હોવાની ઓળખ અને પુરસ્કાર આપવામાં આવે, તે જ સારું છે. આ ઓળખ સાબિત કરવા માટે તે દરેક નવા વિષય, રમત કે અન્ય યોગ્યતા મહેનત કરીને શીખશે, જેનું પરિણામ એ આવશે કે તે અસીમ યોગ્યતાનો સ્વામી બનશે.

નકારાત્મક ઓળખથી મળનારા પુરસ્કારોથી દૂર રહો

નકારાત્મક ઓળખથી છુટકારો મેળવવા માટે જરૂરી છે કે તમે એ ઓળખથી મળનારા લાભ અને પુરસ્કારોથી દૂર રહો. ઘણી વાર લોકો 'હું માંદો છું'ની ઓળખ એટલા માટે નથી છોડી શકતા, કારણ કે તેમને આ ઓળખથી સહાનુભૂતિ, લોકોનો વિશેષ પ્રેમ અને જવાબદારીઓથી બચવાનું બહાનું મળી જાય છે. આ સ્થિતિમાં આ ઓળખને પુરસ્કૃત કરીને તમે અચેતન મનને આ ઓળખ અને આ વ્યવહાર કાયમ રાખવાની પ્રેરણા આપી રહ્યા છો. આથી માંદા હોવા છતાં તમે કોઈ વિશેષ પ્રેમ અને આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની રહેવાની રમત પછી તરત બહાર આવીને જાતને સ્વસ્થ વ્યક્તિ તરીકે જાહેર કરી દો છો. ઘણી વાર થોડે દૂર સુધી જવા માટે સ્વસ્થ હોવા છતાં કેટલાક વરિષ્ઠ નાગરિકો તેમના માટે રેલવે કે બસની સીટ પર બેસવા માટે પહેલેથી બેઠેલા લોકોને ઉઠાડીને પોતે બેસી જાય છે. જો તમે સ્વસ્થ છો તો એવું ન કરો. તમે કહેશો કે આ તો અમને અધિકાર અપાયો છે. તેને અધિકારનું નામ ચોક્કસ અપાયું છે, પરંતુ એ તમારું શરીર અયોગ્ય હોવાનો પુરસ્કાર માત્ર છે. જો તમે સાચે અયોગ્ય હો તો જ તેનો લાભ લો. જો સ્વસ્થ છો તો આ વ્યવહાર તમારી સ્વસ્થ તરીકેની ઓળખ નહીં સ્વીકારે. કારણ કે તમે અયોગ્ય હોવાની ઓળખના પુરસ્કારો મેળવી રહ્યા છો, જલદી તમારું અચેતન મન એવાં જ લક્ષણો તમને આપી શકે છે, જેના દ્વારા તમે જોશો કે તમે સ્વસ્થ અને યોગ્ય નથી.

સાથે જ ધ્યાન રાખો કે તમારે તમારી કોઈ મુશ્કેલી, સમસ્યા કે નકારાત્મક ઓળખ કે વ્યવહારનાં ગુણગાન ન ગાવાં. એવું કરવાથી તમે તમારી નકારાત્મક ઓળખ દૃઢ કરી રહ્યા છો. તમારી સમસ્યાઓ તમારા માટે નવી શીખનું કારણ બનવી જોઈએ, પુરસ્કાર મેળવવાનું કારણ નહીં. તમારી પાસે પ્રત્યેક પળે સંભળાવવા માટે બે વાતાં હોય છે – એક, સફળતાની વાર્તા – બીજી, પરાજયની વાર્તા. સફળતાની વાર્તા – એ વાર્તાઓ છે જ્યારે તમે તમારા જીવનની મુસીબતોને દૂર કરશો. સ્વની શ્રેષ્ઠ ઓળખ માટે જરૂરી છે કે તમે સ્વને પણ અને તક મળે તો વિશ્વને પણ સફળતાની વાત સંભળાવો.

અંતમાં, તમારી ઓળખના લેખાજોખા તૈયાર કરો. પહેલાં એક એવી યાદી તૈયાર કરો, જેમાં તમે શોધી શકો કે કઈ ઓળખ છે જે તમારા માટે નકારાત્મક છે. તેની સાથે જોડાયેલા તમારા કયા વ્યવહારો છે. તે માટે તમે સ્વની સાથે જોડાઈને એ વાક્યો પર ધ્યાન આપો, જેને તમે ઓળખ સાથે બોલો છો –

'હું......... છું.'

ઉદાહરણ તરીકે, તમે સ્વની કઈ ઓળખ રાખો છો –

'હું એક સફળ વ્યક્તિ છું.'

'હું એક નિષ્ફળ વ્યક્તિ છું.'

'હું ધનવાન છું.'

'હું દરિદ્ર છું.'

'હું તણાવગ્રસ્ત છું.' વગેરે.

અને પછી બીજી યાદી તૈયાર કરો, જેમાં તમે કઈ ઓળખ મેળવવા ઈચ્છો છો. અને એ ઓળખ પૂરી કરવા માટે તમે કયા કયા વ્યવહાર અપનાવશો ?

યાદી **1 :** મારી નકારાત્મક ઓળખ અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતા વ્યવહાર

યાદી **2 :** મારી હકારાત્મક ઓળખ અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતા વ્યવહાર

ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારી એક નકારાત્મક ઓળખ લખો છો કે 'હું ગુસ્સો કરનારી વ્યક્તિ છું.'

હવે તમારે તેની સાથે જોડાયેલા કેટલાક વ્યવહાર યાદ કરવાના છે – જેમ કે, કોઈ વિશેષ સ્થિતિ કે વ્યક્તિ પર ગુસ્સો કરવો.

હવે તમે હકારાત્મક ઓળખ તૈયાર કરી શકો છો –

'હું શાંત સ્વભાવની હસમુખ વ્યક્તિ છું.'

હવે આ ઓળખ સાથે સંકળાયેલા વ્યવહાર તમે મેળવવા ઇચ્છો છો ? તમે કહી શકો છો કે તમે કોઈ વિશેષ સ્થિતિમાં શાંત રહો કે હસતા રહો.

એક વાર તમારાથી નવી ઓળખના નવા વ્યવહાર તૈયાર થઈ જાય પછી નવા વ્યવહાર ઉત્પન્ન કરવા માટે નીચે આપેલી ટેક્નિકનો અભ્યાસ કરો.

ટૅક્નિક

આ ટૅક્નિકમાં ત્રણ તબક્કા છે. તેના દ્વારા તમે તમારા અચેતન મનમાં નવા વ્યવહારો પ્રતિસ્થાપિત કરી શકો છો. એ સ્થિતિમાં આવતાં જ તમારું મસ્તિષ્ક જાતે જ પ્રતિસ્થાપિત કરાયેલા વ્યવહારો અપનાવીને નવી ઓળખ મેળવવામાં તમારી મદદ કરશે અને સાથેસાથે જૂની ઓળખથી છુટકારો મળવાનું પણ શરૂ થઈ જશે.

1) કલ્પના કરો કે તમે એક પારદર્શી પરપોટામાં બેઠા છો, જેમાં તમે સંપૂર્ણ સુરક્ષિત છો. આ પરપોટામાં બેસીને કલ્પના કરો કે થોડા અંતરે તમે સ્વને જોઈ રહ્યા છો. આને આપણે પહેલાંની ટૅક્નિકની જેમ 'બીજા આપ'નું નામ આપીશું.

2) હવે, તમે પરપોટામાં બેસીને ‘બીજા આપ’ને વિવિધ સ્થિતિઓમાં એ વ્યવહાર કરતાં જુઓ, જે તમે અપનાવવા માગો છો. તેની એક 30-40 સેકન્ડની ફિલ્મ તૈયાર કરો. ફિલ્મનાં દશ્યો રંગીન, વિશાળ અને સ્પષ્ટ દેખાવાં જોઈએ. આ દશ્યોમાં તમે કોઈ પણ સંગીત વિચારી શકો છો, જે એ દશ્યોને ખૂબ જ આકર્ષક બનાવી શકે. આ ફિલ્મને બે-ત્રણ વાર જોઈને તમે એમાં આકર્ષક બનાવનારાં દશ્યો જોડી શકો છો. સાથેસાથે એ પણ ધ્યાન રાખો કે આ વ્યવહારથી તમારા જીવનમાં કયા લાભો મળી રહ્યા છે. એક વાર આ ફિલ્મ તૈયાર થઈ જાય તો ત્રીજું પગથિયું ચઢો.

3) હવે, તમે કલ્પના કરો કે તમે પરપોટામાંથી બહાર આવીને “બીજા આપ’ની તરફ આગળ વધી રહ્યા છો અને ‘બીજા આપ’ પણ એક સુંદર સ્મિત સાથે બંને હાથ ફેલાવીને તમારી તરફ આવી રહ્યો છે. હવે, કલ્પના કરો કે તમે ‘બીજા આપ’ને સંપૂર્ણપણે તમારી જાતમાં સમાવી (Integrate) લીધા છે – તેની નવી ઓળખ અને નવા વ્યવહારો સાથે. હવે થોડી પળો માટે તમારા માનસપટ પર ‘બીજા આપ’ની સુંદર છબી, તેની ઓળખ, નવા વ્યવહારને જુઓ અને થોડી પળો સુધી તેનો આનંદ માણો.

તબક્કાને ત્રણથી પાંચ વાર પુનરાવર્તિત કરો.

આ રીતે તમે નવી ઓળખ સાથે જોડાયેલા વ્યવહારોને તમારા જીવનમાંઉતારી લેશો.

૧૪

નકારાત્મક ભાવનાઓના જ્વાળામુખીને ફાટવા દો

જીવનયાત્રામાં આપણને ઘણી વાર એક પછી એક એવા અનુભવ થાય છે, જેથી આપણા અચેતન મનમાં દુર્ઘટનાના એક પછી એક પડ ચડતા જાય છે અને સતત આપણને તણાવ, ક્રોધ, હતાશા, ભય (O.C.D.) અને ખાલીપણાનો ભોગ બનાવી દે છે. ઘણી વાર એ માનસિક દુર્ઘટના લોકોને સંપૂર્ણપણે નિ:સહાય કરી દે છે, તેઓમાં વિવેક નથી બાકી રહેતો કે તે આમાંથી કેવી રીતે બહાર આવે. જોકે, ચેતન મનના તર્કથી તેઓને ખબર હોય છે કે તેમણે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં. પરંતુ ચેતન મનના નિયંત્રણથી બહાર રહેવાને કારણે તેમના તર્ક અને વિશ્લેષણથી આ અનુભવો પર કોઈ પ્રભાવ કે ફેર પડતો નથી. આ દુર્ઘટના અચેતન મન પર એ રીતે છવાઈ જાય છે કે શ્રેષ્ઠ જીવન માટે નવાં રેખાચિત્રોની જગ્યા જ છોડતા નથી. લોકો કલ્પનામાં પણ સુખનો અનુભવ કરવાનું ભૂલી જાય છે. આ સ્થિતિમાં તેમના માટે કોઈ પણ લક્ષ્ય બનાવવાનું અશક્ય બની જાય છે – એ સોનેરી ભવિષ્યની કલ્પનાને પણ માન્ય રાખતા નથી. જો તેઓને થોડો આરામનો અનુભવ આપે છે તો એ છે કે ડ્રગ્સનો મોટો ડોઝ જે એક સમય પછી પોતાનું કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. આ સ્થિતિમાં તેમના વ્યવહાર અને આદતો સંપૂર્ણપણે પોતાના નિયંત્રણની બહાર હોય છે અને તે શારીરિક બીમારીઓને આમંત્રિત કરવા લાગે છે.

જોકે, હકારાત્મક નિયંત્રિત પરિકલ્પના (Positive Controlled Visualization) દ્વારા તેમનું અચેતન મન નવાં રેખાચિત્રો દ્વારા તેઓની સફળતા અને સ્વાસ્થ્યનો માર્ગ તૈયાર કરી શકે છે, પરંતુ તેઓને લાગે છે કે તેમને આ તમામ બાબતોથી કોઈ લાભ નહીં થાય. કારણ કે, તેમની પાસે પહેલેથી જ વધુ શક્તિશાળી દુ:ખભર્યા રેખાચિત્રો છે.

આ સ્થિતિમાં જરૂરી છે કે તેમના અચેતન મનમાં સમયાંતરે પડેલી ઘેરી નકારાત્મક ભાવનાઓને નીકળવાનો કોઈ રસ્તો મળે, જેથી તેમને આ તણાવ, ભય અને ખાલીપણાની પીડાથી છુટકારો મળી શકે. એનો રસ્તો છે – કૈથારસિસ (Catharsis) જેનો અર્થ છે, માનસિક દુ:ખો અને પીડાથી છુટકારો મેળવવા માટે અચેતન મનમાં રહેલી નકારાત્મક ભાવનાઓ અને રોકાયેલી ઊર્જા (Blocked Energy)ને મસ્તિષ્કમાંથી બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા. આ પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ જૂની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં કરવામાં આવતો હતો. આ પ્રક્રિયા આપણા જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં જોવા મળે છે. કોઈ પણ રોકાયેલી ઊર્જાને સહન કરવામાં આપણું અચેતન મન નિ:સહાયપણું પ્રકટ કરે છે અને તેનાથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છે છે અને એવામાં તે એવા વ્યવહારોને મેળવી લે છે, જેમાં લય (Rhythm) અને મધુરતાની ઊણપ હોય છે અને જેને આપણે પોતાના માટે કે બીજા માટે પણ પસંદ કરતાં નથી. આવા વ્યવહારો પછી સામાન્ય રીતે આપણને અપરાધ ભાવનો અનુભવ થાય છે. કારણ કે, એ વ્યવહાર આપણા વ્યક્તિગત કે સામાજિક મૂલ્યોને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ક્રોધમાં કોઈ પર બૂમાબૂમ કરવી કે ઈજા પહોંચાડવી કે હતાશા અને તણાવમાં પોતાને નુકસાન પહોંચાડવું વગેરે એવા વ્યવહાર છે, જે રોજ ઉદાહરણની જેમ આપણી સામે આવે છે, જે પ્રદર્શિત કરે

છે કે કોઈ નકારાત્મક ભાવના કે રોકાયેલી ઊર્જા તેના પર હાવિ થઈ રહી છે. જોકે, એ વ્યવહાર પણ કૈથારસિસનું ઉદાહરણ છે, જેના દ્વારા મનુષ્ય એ ભાવનાઓ બહાર કાઢીને રાહત મેળવવા ઈચ્છે છે.

વ્યક્તિગત બદલો હોય કે રસ્તા પર નાની-નાની વાતે થતી મારામારી, જાતીય કે સાંપ્રદાયિક રમખાણો હોય કે હત્યા કે બળાત્કાર જેવાં ગંભીર ગુના – આ તમામ વ્યવહાર એ જ દબાયેલી ઊર્જાનું પરિણામ છે, જેને માનવી સહન કરવામાં અસક્ષમતા અનુભવે છે અને એવો વ્યવહાર કરે છે જે સામાજિક તાણાવાણાને ધ્વસ્ત કરી નાખે છે.

મસ્તિષ્કની હકારાત્મક ઊર્જા પણ મનુષ્યને વ્યવહાર કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. કોઈ ખુશીનો ઉત્સવ મનાવવો હોય કે આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધવું, કરુણા અને પ્રેમ વિષે લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન કરવું હોય કે અહિંસાની ભાવના સાથે લોકોને નવો પાઠ ભણાવવો હોય. આ તમામ વ્યવહાર દર્શાવે છે કે મનુષ્યની અંદર હકારાત્મક વહેતી ઊર્જાનો સ્રોત છે, જેના દ્વારા ઉત્પન્ન થતા વ્યવહારોમાં એક લય છે, મધુરતા. એ વ્યવહાર માનવસમાજમાં સ્વીકૃત છે.

કોઈ અનુભવ દ્વારા માનવીને રોકાયેલી અને દબાયેલી ઊર્જાથી છુટકારો મેળવવાની તક મળે છે, તો તેને શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ થાય છે. કોઈ ફિલ્મમાં નાયકનું ખલનાયકને મારવું હોય, પુરાણોમાં મહાભારતનું યુદ્ધ અને રાવણનું મૃત્યુ – આ તમામ એક પ્રકારના કૈથારસિસનું જ ઉદાહરણ છે. કોઈ અન્યાયની વિરુદ્ધ પ્રદર્શન કરવું હોય કે કોઈ રાજકીય પક્ષને હરાવવો હોય – એ સામાજિક અને રાજકીય કૈથારસિસનું ઉદાહરણ છે. 80ના દાયકામાં આવેલી 'બહુજન સમાજ પાર્ટી' આ જ સામાજિક શોષણ વિરુદ્ધ કૈથારસિસનું પરિણામ હતું તો 2013માં જન્મેલી 'આમ આદમી પાર્ટી' ભ્રષ્ટાચાર વિરુદ્ધ કૈથારસિસનું પરિણામ. ઘણા ધર્મોમાં પોતાનાં પાપ અને અપરાધ ભાવથી છુટકારો મેળવવા માટે પોતાને સજા આપવી કે ઘણા ધાર્મિક અનુષ્ઠાન પણ આ જ કૈથારસિસનું પરિણામ છે.

જોકે, આપણે રોજ પોતાના વ્યવહારો દ્વારા કૈથારસિસ કરતાં જ રહીએ છીએ પરંતુ ઘણી વાર તેનું પરિણામ નકારાત્મક હોય છે. (જેમ ગુસ્સામાં કોઈને ઈજા પહોંચાડવી) અને નકારાત્મક ભાવનાઓ પણ સંપૂર્ણ રીતે આપણા અચેતન મનમાંથી બહાર નથી આવતી. આથી જરૂરી છે કે આપણી અંદર રહેલી ભાવનાઓના જવાળામુખીને ફાટવાનો યોગ્ય મોકો મળે. જો તમે આ જવાળામુખીને નિયંત્રણમાં રાખશો તો એ વધુ શક્તિ સાથે ફાટશે. હા, જો કોઈ જવાળામુખી સંપૂર્ણપણે ફાટે તો થોડા સમય પછી એ સંપૂર્ણપણે શાંત થઈ જાય છે – ત્યાં એક સુંદર તળાવ પણ બની જાય છે. આપણી અંદર પણ આવું જ હોય છે. હંમેશા આપણે અંદર એક જવાળામુખી લઈને ફરતાં હોઈએ છીએ અને તેને ફાટતો રોકતાં હોઈએ છીએ. એ જુદી વાત છે કે એ હપતે હપતે ફાટે છે – ક્યારેક ગુસ્સા સ્વરૂપે, તો ક્યારેક તણાવ સ્વરૂપે, ક્યારેક હતાશા સ્વરૂપે તો ક્યારેક માંદગી સ્વરૂપે. અને આપણે આ લક્ષણોનો ઈલાજ શોધવામાં લાગી જઈએ છીએ. ક્યારેક ક્રોધનું વ્યવસ્થાપન કરવાનો કોર્સ કરીએ છીએ તો ક્યારેક તણાવના વ્યવસ્થાપનનો, ક્યારેક હતાશા માટે ધ્યાનકેન્દ્રમાં જઈએ છીએ તો અત્યારે માંદગી દૂર કરવા હૉસ્પિટલમાં, પરંતુ જવાળામુખીને સાચવી રાખીએ છીએ. આ લક્ષણોથી ઘેરાયેલા લોકો ઘણી વાર કહેતા હોય છે કે તેઓને મોકળા મને રડી લેવાનું મન થાય છે, હાથ-પગ પછાડવાનું મન થાય છે, ગાળ આપવાનું મન થાય છે પરંતુ તેઓ કરી શકતા નથી. એવું કહીને તેઓ જણાવવા માગે છે કે તેઓ એ જવાળામુખીથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છે છે. જયારે તેમને પૂછવામાં આવે છે કે તેમનું મન ખુલ્લા મને રડવાની ઈચ્છા કરે છે તો તેઓ કેમ તેવું કરતા નથી ? તેઓનો ઉત્તર હોય છે – તેઓ ડરે છે કે આવું કરવાથી ક્યાંક તેઓને કોઈ અસભ્ય (Uncivilised) હોવાની ઓળખ આપી ન દે. આ ડરને કારણે તે પેલા જવાળામુખીનું મોં ખૂલવા દેતા નથી અને પોતાને ત્યાં સુધી અંદર ને અંદર બાળતા રહે છે જ્યાં સુધી વિનાશ પોતાની હદ સુધી પહોંચી ન જાય.

તમે અમીર છો કે ઉચ્ચ કક્ષાએ શિક્ષિત, મોટા હોદ્દા પર બિરાજમાન છો કે અન્ય કોઈ, તમે પણ ક્યારેક તમારા અચેતન મનના તર્કો કે વિશ્લેષણથી તેનો ઉકેલ શોધી શકતા નથી. કોઈ ઈજામાં એકઠા થયેલા પરું (Pus)ને બૌદ્ધિક સંવાદની આવશ્યકતા નથી – તેને બસ બહાર આવવાનો રસ્તો જોઈએ. તે પછી જ ઈજા મટી શકે છે. આથી જરૂરી છે કે તમે તમારી અંદરના જવાળામુખીનું મોં ખોલી દો અને એ લાવા અને આગને બહાર નીકળવા દો, જે તમને અસહ્ય પીડા આપી રહ્યો છે. આ પ્રક્રિયા પછી તમને એ રાહત મળશે, જેને તમે શોધી રહ્યા છો.

કૅથારસિસની પ્રક્રિયા :

આ પ્રક્રિયામાં ત્રણ તબક્કા રહેશે. તે કરવા માટે તમારું એક જૂથમાં હોવું આવશ્યક છે જ્યાં બેથી ત્રણ વ્યક્તિ તમારી સહાયક તરીકે હોય. આ પ્રક્રિયાને તમે કોઈ મોટા હોલમાં કે કોઈ મેદાન કે કોઈ રિસોર્ટમાં કરી શકો છો, જ્યાં તમે કોઈ જૂથની સાથે થોડા દિવસ માટે કૅથારસિસ કરી શકો. તમે આ પ્રક્રિયા પોચી જમીન કે ગાદલાં પર કરો.

તબક્કો એક : અનિયમિત શ્વાસની પ્રક્રિયા :

કૅથારસિસનું આ પ્રથમ પગથિયું રહેશે. આ પ્રક્રિયામાં તમે તમારા શ્વાસને સંપૂર્ણ શરીરને હલાવતાં હલાવતાં અનિયમિત રીતે લો. આ પ્રક્રિયા એકથી બે મિનિટ માટે કરો. જો તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે દમની ફરિયાદ હશે તો આ તબક્કો ન કરો.

તબક્કો બે : માનસિક પરપોટો બહાર આવવા દો :

હવે, તમે કૅથારસિસનું બીજું પગથિયું અનુસરો. આ પગથિયામાં તમે તમારી આંખ પર પટ્ટી બાંધી લો અને કાનમાં રૂ મૂકી બહારના જગતથી વિમુખ થઈ જાઓ અને રડવાનું કે ચીસો પાડવાનું શરૂ કરો. પહેલાં એક કે બે દિવસ તમને આવું કરવાનું અજુગતું લાગી શકે છે, પરંતુ એક સમય આવશે જ્યારે તમારી અંદરનો મૂંઝારો ફાટવાનું શરૂ થઈ જશે અને તમે તમારી જાતે જ મોકળા મને રડવાનું શરૂ કરી દેશો. એ સમયે તમને હાથ-પગ પછાડવાનું મન થઈ શકે છે, કોઈને ગાળ આપવાનું મન થઈ શકે છે – એ કરો. તમારું જૂથ કોઈ ઈજા વગેરેથી બચાવવા માટે તૈયાર છે. આ પ્રક્રિયામાં પાંચથી સાત મિનિટ વિતાવો. પછી સામાન્ય થઈ જાઓ.

તબક્કો ત્રણ : પૂર્ણપણે સ્થિર અવસ્થામાં સૂઈ જાઓ :

બીજું પગથિયું પૂરું કર્યા પછી તમે સંપૂર્ણપણે વિરામ અવસ્થામાં પાછા આવો. આંખ પર પટ્ટી અને કાનમાં રૂ રહેવા દો. અને તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો અને 15થી 25 મિનિટ સુધી તમે હલનચલન કર્યા વિના મૃતદેહની જેમ પડ્યા રહો અને આવનારા વિચારો, ચિત્રો અને અવાજોને આવવા દો. શાંત અને પૂર્ણ રીતે સ્થિર થઈને તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો.

બીજું પગથિયું કરતી વેળાએ મનમાં નિર્ણય ન કરો કે તમારે કેટલી ચીસો પાડવી છે કે રડવું છે કે કહેવું છે. તમારે આ પ્રક્રિયા કરતી વખતે એક બાળકની જેમ રહેવાનું છે, જેને રડતાં, હસતાં કે બીજું

કાંઈ પણ કરતાં બહારના, આસપાસના સંસારની ચિંતા હોતી નથી. આ તબક્કો કરતી વખતે તમે ઝડપી સંગીતનો આશરો પણ લઈ શકો છો.

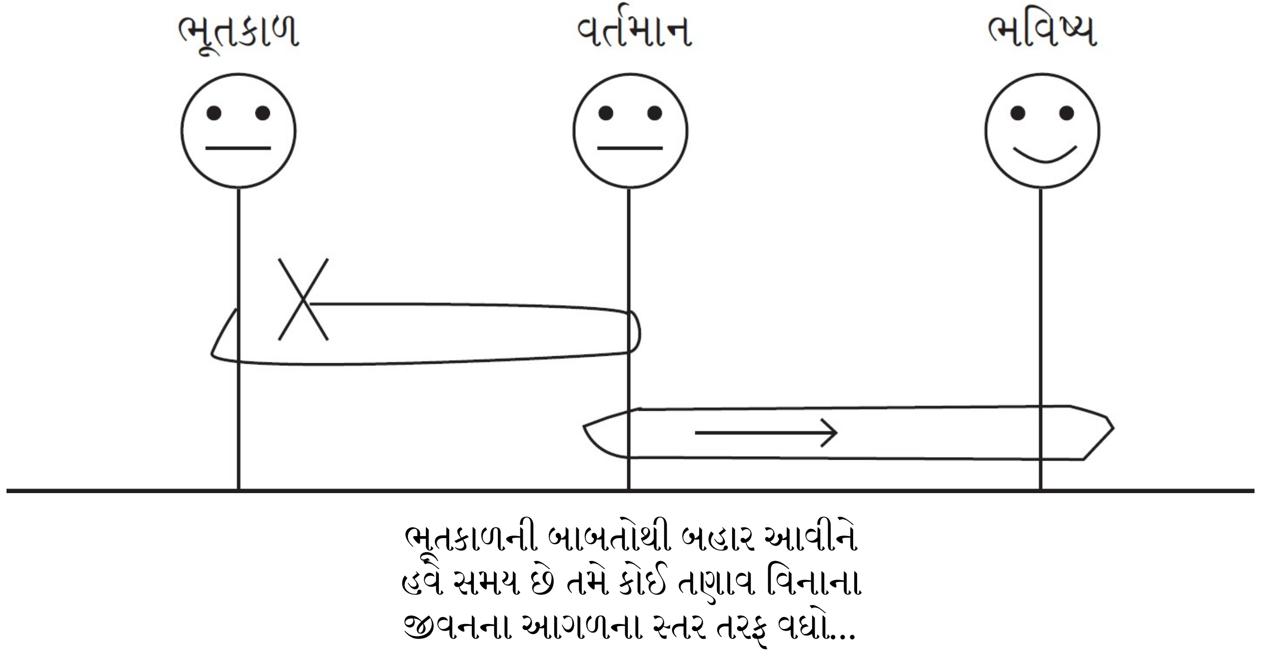
આપણા અચેતન મનમાં માનસિક મૂંઝવણો કે સ્મૃતિઓ આપણા આંતરિક ચિત્રો, અવાજો અને સંવેદનાઓ સ્વરૂપે પડેલાં હોય છે. એ સંવેદનાઓ આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વ્યવહારો માટે જવાબદાર છે. ઉદાહરણ તરીકે જેવી કોઈ ઘટના કે વ્યક્તિને જોઈને ગુસ્સો આવે છે તો આપણું શરીર એક પળમાં જ પ્રતિક્રિયા આપી દે છે. ચહેરાની માંસપેશીઓ ખેંચાવા લાગે છે, મુઠ્ઠી વળાઈ જાય છે, હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે વગેરે. ગુસ્સાની આ પ્રતિક્રિયાથી છુટકારો મેળવવા માટે કાં તો તમે તમારા અચેતન મનથી એ રેખાચિત્રો હટાવી દો જે આ ક્રોધનું કારણ છે અથવા તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયા પર નિયંત્રણ કરી લો. આપણું મસ્તિષ્ક અને શરીર એક જ વ્યવસ્થાના બે ભાગ છે. તેથી, કોઈ એકમાં લાવવામાં આવેલું પરિવર્તન આપોઆપ બીજા ભાગમાં પરિવર્તન લાવવાનું શરૂ કરી દે છે.

ત્રીજા તબક્કામાં તમે શરીરને સ્થિર કરીને મસ્તિષ્કમાં ચાલી રહેલા મુદ્દાને મહત્ત્વહીન કરી દો છો. જ્યારે તમે બીજું પગથિયું પૂરું કરીને સંપૂર્ણપણે સ્થિર સૂઈ જાઓ છો ત્યારે સમગ્ર શરીરને સ્થિર કરી દો છો ત્યારે તમે મસ્તિષ્કમાં ચાલનારા તમામ મુદ્દાઓને મસ્તિષ્ક માટે મહત્ત્વહીન કરી દો છો. આપણું અચેતન મન એ જ મુદ્દાઓ સાચવીને રાખે છે, જેના પર તમે પ્રતિક્રિયા આપો છો. બીજું પગથિયું પૂરું કરવા માટે તમારા મસ્તિષ્કમાં કોઈ એવા મુદ્દા કે સ્મૃતિઓ તમારા માનસપટ પર આવશે, જે તમારા તણાવ, ક્રોધ કે હતાશાનું કારણ હતી. પરંતુ તમારા શરીરની શૂન્ય પ્રતિક્રિયાને કારણે એ મુદ્દા અને સ્મૃતિઓ અચેતન મન માટે મહત્ત્વહીન અને અર્થહીન થઈ જશે અને તમારું અચેતન મન તેનાથી પીછો છોડાવશે.

નકારાત્મક ભાવનાઓને મસ્તિષ્ક અને શરીરમાંથી કાઢીને જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવવા માટે જરૂરી છે કે તમે એક વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર 8થી 10 દિવસ માટે એક જૂથ સાથે કોઈ રિસોર્ટ વગેરે જગ્યાએ જાઓ. તેનાથી તમારા મસ્તિષ્કને એક નવી ઊર્જા અને તાજગી મળશે અને તમે તમારા કાર્ય/વેપાર વગેરેને નવી દિશા આપી શકશો.

ભાગ 3

જીવનના આગળના સ્તર તરફ વધો



ભૂતકાળની બાબતોથી બહાર આવીને
હવે સમય છે તમે કોઈ તણાવ વિનાના
જીવનના આગળના સ્તર તરફ વધો...

૧૫

તમારી આંતરિક છબીને શ્રેષ્ઠ કરો

ભૂતકાળની ખેંચતાણને શક્તિહીન કરી હવે સમય આવી ગયો છે કે તમે તમારાં લક્ષ્યો પૂરાં કરી જીવનના બીજા સ્તર પર લઈ જવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરો. આ માટે સૌપ્રથમ જરૂરી છે કે તમે તમારા મસ્તિષ્કમાં તમારી નવી છબી બનાવો. જો તમારી છબી નબળી છે તો તમે તમારાં લક્ષ્યોને ભારરૂપ સમજશો અને તણાવનો અનુભવ કરશો. મોટાં લક્ષ્યો મેળવવા માટે શ્રેષ્ઠ અને સશક્ત આંતરિક છબી હોવી જરૂરી છે. શ્રેષ્ઠ અને સશક્ત છબી દ્વારા લક્ષ્યો મેળવવામાં ઉત્સાહનો અનુભવ કરશે અને સાથે

જ એ આદતોથી તમને બચાવશે જે એ લક્ષ્યો પૂરાં કરવા અને તમને આગળના સ્તર પર પહોંચવામાં અંતરાયરૂપ બની શકે છે.

જીવનમાં વિવિધ ઘટનાઓ, વિશ્વાસો અને પ્રતીકોને કારણે આપણી આંતરિક છબી એટલી સુંદર અને પ્રેરણાદાયક નથી હોતી જેટલી હોવી જોઈએ. આ કારણસર આપણે ઘણી વાર વિવિધ પરિસ્થિતિઓ સામે પોતાને નબળા માનીએ છીએ. આ છબીની ગુણવત્તા શોધવા માટે તમે એક પ્રયોગ કરી શકો છો. તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ, ફિલ્મસ્ટાર કે રમતવીર વિષે વિચારો જેને તમે પસંદ કરો છો અને જેના તમે પ્રશંસક છો. તેમના વિષે વિચારતી વખતે તેમની છબીને તમારા માનસપટ પર અનુભવ કરો અને છબીના રેખાચિત્રનું માળખું શોધો. એ વ્યક્તિની છબી -

- એક ફિલ્મની જેમ દેખાય છે કે સ્થિર ફોટોની જેમ ?
- તે રંગીન છે કે રંગહીન ?
- જો રંગીન છે તો તેના રંગ ઘાટા છે કે સામાન્ય ?
- તેનો આકાર નાનો છે કે મોટો કે સામાન્ય ?
- તમારા માનસપટ પર તેની સ્થિતિ કેવી છે ?
- તમારા માનસપટ પર દૂર દેખાય છે કે નજીક ?
- શું તેની ચારેય બાજુ ફ્રેમ છે કે મોકળાશ ?
- આ છબી 2-Dimensional છે કે 3-Dimensional?
- શું તેમાં કોઈ અવાજ છે ?
- આ અવાજની ગુણવત્તા કેવી છે ?

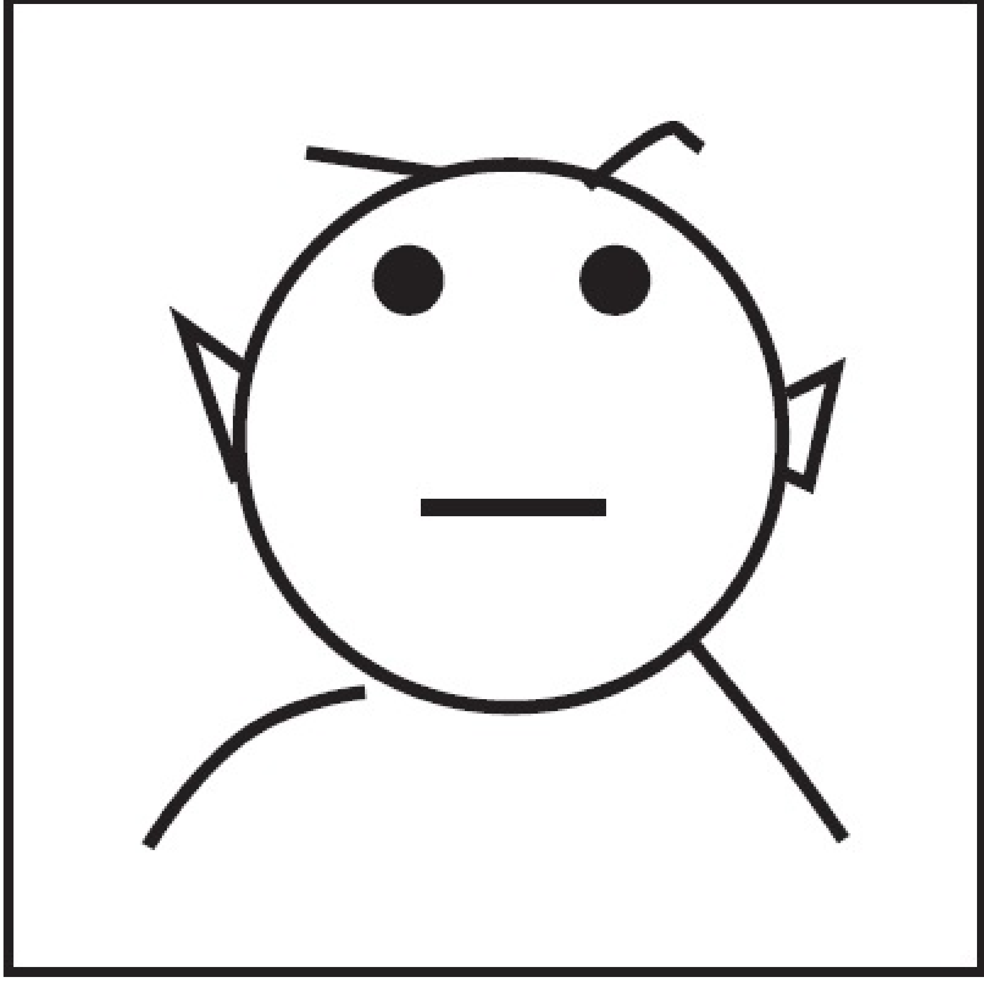
હવે, તમે પોતાના વિશે વિચારો. તમારી છબીનો તમારા માનસપટ પર અનુભવ કરો અને એ છબીના રેખાચિત્રનું એ જ રીતે માખાણું શોધો.

આ બંને પ્રયોગોમાં તફાવત શો છે ? શું તમારી છબીમાં પણ એ જ ગુણવત્તા છે કે કોઈ ફેર છે ? ઘણી વાર બીજાની છબી રંગીન, મોટી, સ્વચ્છ, નજીક અને 3-D સ્વરૂપે આપણા અચેતન મનમાં પડેલી હોય છે અને સ્વની છબીની ગુણવત્તા બહુ ખરાબ હોય છે. મોટે ભાગે લોકો કહેતા હોય છે કે તેઓને બીજાની છબી તો દેખાય છે, પરંતુ પોતાની છબીનો આભાસ જ નથી થતો, જ્યારે પોતાની છબી ગુણવત્તાથી ભરેલી હોવી જોઈએ.

બીજા સ્તરે પહોંચવા માટે અને ત્યાંથી આગળ વધવા માટે તમારી પાસે તક છે કે તમારી છબીને નીચે આપેલી ટેક્નિક દ્વારા શ્રેષ્ઠ અને સશક્ત બનાવો. આ ટેક્નિક પૂરી કરવા માટે તમારી પાસે શાંત સ્થળ અને 30થી 40 મિનિટનો સમય હોવો જોઈએ.

તબક્કો એક :

તમે તમારા માનસપટ પર પોતાની છબીનો આભાસ કરો. આ છબીની તમે એક સ્થિર ફોટોની જેમ કલ્પના કરો અને તેને અચેતન મનમાં એક તરફ રાખો. તેનો ઉપયોગ આપણે થોડી વાર પછી કરીશું. આ છબીને આપણે છબી (A)નું નામ આપી શકીએ છીએ.



છબી (A)

તબક્કો બે :

આ તબક્કામાં તમે પોતાની સુંદર, આકર્ષક અને આત્મવિશ્વાસભર્યા એક વિજેતાની છબી તૈયાર કરો. આ માટે તમે કલ્પના કરો કે તમે એક વિશાળ હોલમાં બેઠા છો અને તમારી સામે થોડા અંતરે એક પ્લેટફોર્મ પર તમે સ્વને 'બીજા આપ' સ્વરૂપે જોઈ રહ્યા છો.

તમારા સ્થાને બેઠેલા 'બીજા આપ'ની છબી તૈયાર કરો, જેમાં આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ, સ્વાસ્થ્ય, ઊર્જા, આત્મસન્માન, પ્રેરણા અને એક વિજેતા જોવા મળે. આ માટે તમે પોતાને એક ફિલ્મ નિર્દેશકની જેમ વિચારીને સામે 'બીજા આપ'માં ઉપર લખેલા ગુણોને સામેલ કરી દો. 'બીજા આપ'ની ઘેરા રંગો સાથે કલ્પના કરો. એને મોટો બનાવો, તેની ચમક વધારો અને તેને 3-Dમાં વિચારો. તેમાં કોઈ ધ્વનિ કે સંગીતની કલ્પના કરો.

હવે તમે કલ્પના કરો કે 'બીજા આપ'ની છબી એક બિંદુમાં એકત્ર થઈ ગઈ છે અને એ બિંદુ તમારી સામે તરી રહ્યું છે.

હવે તમે એ ચિત્રો, દૃશ્યો અને ગુણો અંગે વિચારો જે તમારા મતે 'બીજા આપ'માં હોવાં જોઈએ.

જેમ કે, વિવેક કે સદ્‌બુદ્ધિ, હસવાનો સ્વભાવ (Humour), પોતાની વાત મૂકવાની કળા, બીજાની વાત સાંભળવાની ધીરજ, તમારી ટીકા સાંભળવાના ગુણ, પરિસ્થિતિઓ અનુસાર તમારા વિચારનો ઉપયોગ કરી નવા રસ્તા કાઢવાના ગુણ, બીજા સાથે જોડાવાના ગુણ વગેરે.

આ ગુણો મેળવવા માટે તમે એ લોકોની કલ્પના કરી શકો છો, જેની પાસે એ ગુણ છે – એ તમારા માતાપિતા, શિક્ષક, મિત્ર, કોઈ પણ ક્ષેત્રના સફળ લોકો હોઈ શકે છે (ઉદાહરણ તરીકે કરુણા માટે તમે મધર ટેરેસાની કલ્પના કરી શકો છો) અને એ લોકો કોઈ શરત (નિ:સ્વાર્થ ભાવે) વિના એ ગુણ 'બીજા આપ'ને આપવા માટે તૈયાર છે.

હવે તમે કલ્પના કરો કે એ બિંદુ ફરી એક વાર તમારી સામે એ જ પ્લેટફોર્મ પર 'બીજા આપ' સ્વરૂપે ફેલાઈ ગયો છે. હવે, તમે એક વાર એ જ જૂના ગુણો સાથે 'બીજા આપ'ને જોઈ રહ્યા છો, જે એ બિંદુમાં બંધ કરી દેવાયો છે. હવે, તમે 'બીજા આપ'ને બાકીના તમામ ગુણો આપવા માટે કલ્પના કરો કે વિવિધ લોકો થોડા અંતરેથી પોતપોતાના ગુણો વિવિધ રંગીન કિરણો દ્વારા 'બીજા આપ'ને આપી રહ્યા છે. એક અંતરે બેઠેલા 'બીજા આપ'માં એ તમામ ગુણો આવતા હોય તેવું નવું દૃશ્ય તૈયાર કરો.

ફરી એક વાર 'બીજા આપ'ના તમામ ગુણોનું અવલોકન કરો. દ્વિતીય આપની છબિને વધુ રંગીન, ચમકિલી અને આકર્ષક બનાવો. જ્યારે તમે સંપૂર્ણપણે સંતુષ્ટ થઈ જાવ તો ફરી એક વાર 'બીજા આપ'ને એક બિંદુમાં બદલીને તમારી સામે લઈ આવો.

કલ્પના કરો કે આ બિંદુ પોતાને લાખો બિંદુઓમાં પરિવર્તિત કરી રહ્યું છે અને તમામ બિંદુ તમારી સામે ઉપસ્થિત છે.

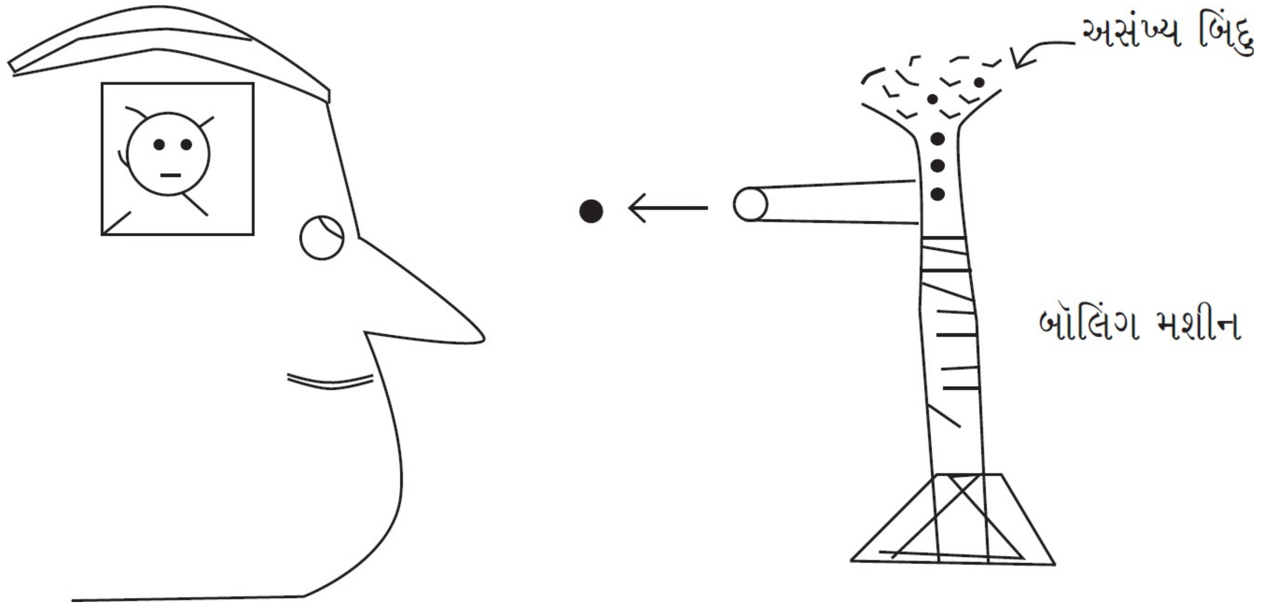
અહીં એક પગથિયું પૂરું થાય છે.

આ તબક્કો પૂરો કરતી વખતે તમારે ધ્યાન રાખવાનું છે કે 'બીજા આપ'ને જેટલું આકર્ષણ અને ગુણવત્તા સાથે તૈયાર કરશો, એટલો જ લાભ તમારી આંતરિક છબીને મળશે. આ તબક્કો પૂરો કરવામાં પૂરતો સમય લો. આ તબક્કાને પૂરો કર્યા પછી આગળના તબક્કા પર આવો.

તબક્કો ત્રણ :

તબક્કો ત્રણ કરવા માટે તબક્કા એકમાં બનેલી પોતાની છબીના ફોટોને તમારા માનસપટ પર લઈ આવો અને કલ્પના કરો કે તમારી સામે થોડા અંતરે એક દડો ફેંકનારું યંત્ર (Bowling Machine) છે. જેમાં તમારા દ્વારા તૈયાર કરાયેલા અસંખ્ય બિંદુ રાખ્યા છે. હવે, તમે ત્રીજા તબક્કાની પ્રક્રિયા શરૂ કરો.

તમારા માનસપટ પર છબી (A) લાવો. મશીનને ચાલુ કરો. કલ્પના કરો કે એક બિંદુ ઝડપથી આવીને છબી (A) પર અથડાય છે. છબી (A) સંપૂર્ણપણે ફાટી જાય છે ને તેના સ્થાને ઝડપથી બિંદુ ફેલાવાનું શરૂ કરે છે જ્યારે છબી (A)ના સ્થાને બિંદુમાં એકત્ર તમામ ચિત્ર અને દૃશ્ય છબી (A)નું સ્થાન લઈ લે છે. બિંદુના અથડાવાથી છબી (A)નું ફાટી જવું તથા એ જ સ્થાને બિંદુમાં એકત્ર ચિત્રોના ફેલાવાનો સમય બે સેકન્ડથી વધુ ન હોવો જોઈએ.



ફરી એક વાર છબી (A)ને માનસપટ પર લાવો અને મશીન ચાલુ કરી નવાં બિંદુને છબી (A) પર અથડાઈને છબી (A)ને દૂર કરી એ જગ્યાએ બિંદુમાં એકત્ર ચિત્રો અને દૃશ્યાને ફેલાતાં જુઓ.

આ પ્રક્રિયાને 20 વાર કરો. ધ્યાન રાખો કે બિંદુનો છબી (A) સાથે અથડાવાનો સમય બે સેકન્ડથી વધુ ન હોવો જોઈએ. આ ઝડપ જ આ ટેક્નિકનો ગુણ છે. 20 વાર કર્યા પછી પોતાના માનસપટ પર પોતાની છબીનો આભાસ કરો. તમે જોશો કે એ સ્થાને નવી છબી હાજર છે.

તબક્કો ચાર :

હવે કલ્પના કરો કે તમારી ચારે બાજુ એ બિંદુ ફેલાઈને દૃશ્યોમાં બદલાઈ રહ્યાં છે. તમે તમારી આસપાસ, ચારે બાજુ પોતાની નવી છબીનાં દૃશ્યોનો આનંદ લઈ રહ્યા છો. આનંદ લેતી વખતે નવી ઊર્જાની અનુભૂતિ કરો.

હવે તમે કલ્પના કરો કે આ લાખો બિંદુઓ લઈને તમે તમારા શરીરને નીચે છોડતાં તમારી ચેતનાને ઉપર લઈ જઈ રહ્યા છો. હવે, તમે એટલી ઊંચાઈએ છો જ્યાંથી તમે પોતાને નીચે બેઠેલો જોઈ રહ્યા છો અને એક તરફ તમારા ભૂતકાળની જીવનરેખા અને બીજી તરફ ભવિષ્યની જીવનરેખા જોઈ રહ્યા છો.

હવે તમે કલ્પના કરો કે તમે એક ઊંચાઈથી તમારા ભૂતકાળની જીવનરેખા ઉપર તરી રહ્યા છો અને એ રેખા પર એ બિંદુઓનો વરસાદ કરી રહ્યા છો. એ બિંદુ જ્યારે ભૂતકાળની જીવનરેખા પર પડે છે ત્યારે પોતાના આકર્ષક દૃશ્યોમાં બદલાઈ જાય છે અને ભૂતકાળની ઘટનાઓના ગુણોને બદલી નાખે છે. આ રીતે તમે વર્તમાનથી ભૂતકાળની જીવનરેખા પર ત્યાં સુધી જઈ શકો છો જ્યાં તમારો જન્મ થઈ રહ્યો છે. ત્યાંથી ફરી એક વાર પોતાના ભૂતકાળને એ બિંદુઓ દ્વારા નવો અર્થ આપીને તમે વર્તમાન સુધી આવી ગયા છો. અને હવે તમે તમારા ભવિષ્યની જીવનરેખા પર એ બિંદુઓનો વરસાદ કરી તેને દૃશ્યોમાં બદલીને તમારા ભવિષ્યને પ્રેરણાદાયી બનાવી રહ્યા છો. તમારા ભવિષ્યમાંથી વર્તમાનમાં પરત ફરીને એ ઊંચાઈએ ધીરેધીરે નીચે આવતાં પોતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરી લો અને આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાનો શાંત બેસીને આનંદ લો.

હવે તમે એક નવા ભૂતકાળ, સશક્ત વર્તમાન અને પ્રેરણાદાયી ભવિષ્યની છબીના માલિક છો.

૧૬

નવો આત્મવિશ્વાસ જન્માવો

તમારી પ્રેરણાદાયી આાંતરિક છબીને નિરંતર મદદ કરવા અને સમર્થન આપવા માટે જરૂરી છે કે તમે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં આત્મવિશ્વાસ જાળવી રાખો.

કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં તમારાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચવું આત્મવિશ્વાસ પર મહદંશે નિર્ભર હોય છે. તમારી યાત્રા શરૂ કરવા માટે પહેલું પગલું ઉઠાવવા માટે આ ગુણ હોવા જરૂરી છે, નહીં તો તમે તમારાં લક્ષ્યોને આવતી કાલ પર ટાળતાં રહેશો. આગળના પ્રકરણમાં શ્રેષ્ઠ રીતે બનેલી તમારી આંતરિક છબી તમારા આત્મવિશ્વાસને એક આધાર આપશે. આમ છતાં કોઈ વિશેષ પરિસ્થિતિમાં જો તમે તમારી જાતને આત્મવિશ્વાસની ઊણપનો શિકાર માનશો તો તમારી પાસે અનિવાર્ય વિકલ્પો હોવાં જરૂરી છે. આ જ વિકલ્પને તમે આ પ્રકરણમાં મેળવશો.

ઘણી વાર આપણને કાં તો આત્મવિશ્વાસની ઊણપ હોય છે અથવા કોઈ ડર આપણને લક્ષ્યો સુધી જતાં રોકે છે. આ માટે આવશ્યક છે કે આપણે આપણા આત્મવિશ્વાસની સાથેસાથે ડરથી પણ છુટકારો મેળવતાં શીખી લઈએ. હવે આપણા માટે બે પગલાં જરૂરી છે.

(1) અચેતન મનથી એ આંતરિક રેખાચિત્રને દૂર કરો જે કોઈ ડરને જન્મ આપે છે.

(2) કોઈ પણ વિશેષ ઘટનાને યોગ્ય રીતે સંભાળવા માટે આત્મવિશ્વાસનાં આંતરિક રેખાચિત્રને અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરો.

ડરનાં રેખાચિત્રને અચેતન મનમાંથી દૂર કરો

ડર મનુષ્યનો જન્મજાત ગુણ છે. એ આપણા માટે એક અવગુણ કે નબળાઈ પણ બની જાય છે, જ્યારે આ ડરનું કોઈ મહત્ત્વપૂર્ણ કારણ હોતું નથી. જો કોઈ જોખમ તમારી સામે છે અને તમે એ જોખમનો સામનો કરવા માટે તૈયાર નથી અને તમને ડરનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે, તો એ સ્થિતિમાં ડર તમારી નબળાઈ નહીં પરંતુ શક્તિ છે. જો કોઈ વ્યક્તિ રેલના પાટી પર ઊભી છે અને સામેથી ટ્રેન આવી રહી છે અને એ સ્થિતિમાં તેને ડરનો અનુભવ નથી થઈ રહ્યો તો કાં તો એ વ્યક્તિ માનસિક બીમારીથી ઘેરાયેલો છે અથવા તો કોઈ બાળક છે. જો તમે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો તો તમને ડરનો અનુભવ થવો આવશ્યક છે.

જો તમારી સામે એક મોટું તળાવ છે અને તમને તરતાં નથી આવડતું તો એ ડર સ્વાભાવિક છે અને એ ડર તમને સંદેશો આપી રહ્યો છે કે તમે તળાવમાં કૂદવા માટે સક્ષમ નથી. વાસ્તવમાં આ ડરનો તમને સંદેશો છે કે તમે કાં તો તરતાં શીખીને જ આગળ વધો અથવા પાછળ રહો. આ ડર તમારી સુરક્ષા માટે તમારો હકારાત્મક ઈરાદો રાખે છે. હા, જો તમને તરતાં આવડે છે અને તમે એક સ્વીમિંગ પૂલ જોઈને ડરી રહ્યા છો તો એ અનિચ્છિત ડર છે – આપણે તેને અંગ્રેજીમાં ફોબિયા (Phobia) કહીએ છીએ.

આવા ડરનું કોઈ મહત્ત્વનું કારણ હોતું નથી. લોકોની સામે બોલવાથી ડરવું, સાપ, આગ, ઊંચાઈ કે ભીડનો આભાસ કરવાથી ડરવું, વિદ્યાર્થીઓનું કોઈ વિષયમાં ડરવું, એમાં કોઈ શારીરિક જોખમનો સંકેત નથી, પરંતુ આમ છતાં ઘણા લોકો આ ડરનો શિકાર બની રહ્યા છે.

અનિચ્છિત ડર કે ફોબિયા તમને માત્ર એ સ્થિતિના આભાસથી ડરાવતો નથી, પરંતુ ક્યાંક એ સ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે કોઈ ભોંઠપ ન વેઠવી પડે એનો ડર પણ તમને સતાવે છે. લિફ્ટમાં ન ચઢવું, વિમાનમાં મુસાફરી કરવાથી બચવું વગેરે ઉદાહરણ છે, જે તમારી આંતરિક છબી બગાડવાની સાથે તમારી કારકિર્દી, વ્યવસાય અને આર્થિક ઉન્નતિમાં મોટો અવરોધ બની જાય છે. આથી જરૂરી છે કે તમે કોઈ પણ અનિચ્છિત ડરથી તાકીદે મુક્તિ મેળવીને તમારા જીવનને એક નવા લય સાથે જીવવાનું શરૂ કરો.

તમે જયારે પણ કોઈ અનિચ્છિત ડરનો અનુભવ કરો છો તો તમારા અચેતન મનમાં એ સ્થિતિએ આવનારા જોખમની એક ઊંડી છાપ (ફિલ્મ) પડેલી હોય છે. તમે જેવા એ સ્થિતિ વિષે વિચારો છો તો તમારું અચેતન મન એ ફિલ્મને સંપૂર્ણરીતે તમારી સામે મૂકી દે છે અને એ ડરામણી ફિલ્મને કારણે તમને એ ડરનો અનુભવ થાય છે.

જોકે આપણે ભાગ બેની શરૂઆતમાં શીખી ચૂક્યાં છીએ કે આપણે મસ્તિષ્કમાં પડેલી કોઈ પણ ઘટનાનાં રેખાચિત્રો કેવી રીતે દૂર કરીને તેને અશક્ત કરી શકીએ છીએ, પરંતુ આપણો અનિચ્છિત ડર ઘણી વાર એટલો ઊંડો હોય છે કે તેને નીચે આપેલી ટૅકનિક દ્વારા જ અચેતન મનથી દૂર કરી શકાય છે. આ ટૅકનિક અનિચ્છિત ડરને ઝડપથી દૂર કરનારી પ્રક્રિયા સ્વરૂપે ઓળખાય છે. તેને કરવા માટે આ વાંચીને તેનાં તમામ તબક્કા યાદ કરો અને ત્યાર પછી એ કરવાનું શરૂ કરી દો.

ટૅકનિક :

તબક્કો એક :

કલ્પના કરો કે તમે એક સિનેમાહોલમાં સૌથી આગળની હરોળમાં એક ખુરશી પર બેઠા છો. થોડા અંતરે તમારી સામે એક સ્ક્રીન છે, જેના પર ડાબી બાજી તમારો એક શ્વેત-શ્યામ સ્થિર ફોટો છે.

તબક્કો બે :

હવે કલ્પના કરો કે તમે તમારા શરીરને એ ખુરશી પર છોડી પોતાની ચેતના (Awareness)ને હવામાં તરાવતાં 10 હરોળ પાછળ બેસી જાઓ છો. જ્યાંથી તમે પોતાને પણ બેસેલો જોઈ રહ્યા છો અને સ્કીન પર તમારું ચિત્ર પણ.

તબક્કો ત્રણ :

પાછળ બેસીને હવે તમે સ્ક્રીન પર પોતાની શ્વેત-શ્યામ ફિલ્મ જુઓ જે તમારામાં અનિચ્છિત ડરને જન્મ આપે છે. આ ફિલ્મને અંતિમ દૃશ્ય પર લાવી અટકાવી દો.

તબક્કો ચાર :

કલ્પના કરો કે તમે 10 હરોળ પાછળથી ઊઠીને તમારી ચેતના સાથે પહેલી હરોળમાં બેઠેલા પોતાનામાં પ્રવેશ કરો છો અને હવે આ ખુરશી પરથી ઊઠીને સ્ક્રીન પર રોકાયેલા અંતિમ દૃશ્યમાં પ્રવેશ કરો છો.

તબક્કો પાંચ :

હવે તમે કલ્પના કરો કે આ ફિલ્મ ઝડપથી ચાલીને માત્ર એક-બે સેકન્ડમાં અંતિમ દૃશ્યથી પ્રથમ દૃશ્ય સુધી ઊંધી ચાલશે. આમ કરવા માટે તમે કલ્પના કરો કે આ ફિલ્મના અંતિમ દૃશ્યને એક સ્પ્રિંગ સાથે બાંધી દીધું છે. આ ફિલ્મને રંગીન દૃશ્યોમાં ઊંધી જુઓ. કલ્પના કરો કે અંતથી આરંભ સુધી જતાં દશ્યો – વિપરીત દિશામાં ચાલી રહ્યાં છે. વારંવાર અંતિમ દૃશ્યમાં પ્રવેશીને તબક્કા પાંચને ઓછામાં ઓછા 10થી 15 વાર કરો. તેનું પરિણામ જાણો. જો તમને લાગે કે ડરના અનુભવનું સ્તર 10માંથી 3થી વધુ છે તો તબક્કા પાંચને 5થી 10 વાર કરી આ ફોબિયામાંથી કાયમ માટે મુક્તિ મેળવી લો.

નવો આત્મવિશ્વાસ જન્માવો :

જેવા તમે જૂના વિશ્વાસો અને ઓળખ પર કામ કરવાનું શરૂ કરશો અને તેને બદલવાનું શરૂ કરશો, તમને સમજાશે કે આત્મવિશ્વાસ આપોઆપ જ સુદૃઢ થતો જઈ રહ્યો છે. આમ છતાં કોઈ પરિસ્થિતિમાં જો તમને લાગે કે તમારે આત્મવિશ્વાસની જરૂરિયાત છે તો નીચે આપેલી ટૅક્નિક દ્વારા તમે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારીને એ પરિસ્થિતિમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવી શકો છો.

આ ટૅક્નિક પહેલાં તમે નક્કી કરો કે તમારે કઈ પરિસ્થિતિમાં આત્મવિશ્વાસની જરૂર છે – જેમ કે, પરીક્ષામાં, સાક્ષાત્કાર (ઇન્ટરવ્યુ)નો સામનો કરવામાં, લોકો સામે બોલવામાં, એક રમતવીર તરીકે કોઈ ટીમનો સામનો કરવામાં વગેરે.

આ ટૅક્નિકને તમે સારી રીતે વાંચીને સમજી લો, પછી તેનો અભ્યાસ કરો.

ટૅક્નિક :

(1) સીધા ઊભા થઈ જાઓ, તમારા ખભા અને કરોડને ટટાર રાખો અને તેમાં ઊર્જાની અનુભૂતિ કરો. તમારી ગરદનનું સમતોલન રાખો. શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય કરો. હવે એવી ઘટના યાદ કરો, જેમાં તમે આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કર્યો હોય. જ્યારે તમે કોઈ એવું કાર્ય કર્યું હોય, જે માટે તમે પોતે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા હો. એ સમયને યાદ કરતી વખતે એ દશ્યો જોવાનું શરૂ કરો, જેને તમે જોયાં હતાં, એ અવાજોને સાંભળવાનું શરૂ કરો, જે તમે સાંભળ્યા હતા અને એ સંવેદનાઓ/ભાવનાઓનો અનુભવ કરો, જે તમે એ સમયે કર્યો હતો.

(2) આ અનુભવ વધારતાં કલ્પના કરો કે તમારા પગની ચારે બાજુ એક વર્તુળ છે. આ વર્તુળમાં કોઈ રંગ વિશે વિચારો અને તમારી અંદર આત્મવિશ્વાસની સંવેદનાઓ અને ભાવનાઓને ધીરે ધીરે આ વર્તુળમાં છોડી દો. અને એક ડગલું પાછળ જઈને આ વર્તુળમાંથી બહાર આવી જાઓ.

(3) હવે તમે એ સ્થિતિ વિશે વિચારો જ્યાં તમારે આ આત્મવિશ્વાસની જરૂર છે. તમારા

મસ્તિષ્કમાં એક માનસિક ફિલ્મનું નિર્માણ કરો કે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ સાથે એ સ્થિતિમાં તમે કઈ રીતે વ્યવહાર કરવાનું પસંદ કરશો.

(4) હવે તમે વર્તુળમાં ફરી એક વાર પ્રવેશો અને કલ્પના કરો કે વર્તુળમાં આત્મવિશ્વાસ જન્માવતી રંગીન સંવેદના તમારા પગમાંથી પસાર થઈને તમારા શરીરમાં પ્રવેશી રહી છે. ખભા અને કરોડને સીધા કરતાં ઊંડો શ્વાસ લેતાં કલ્પના કરો કે આત્મવિશ્વાસની અનુભૂતિ ઉચ્ચ બિંદુને સ્પર્શી રહી છે. હવે, તમે આ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરતી વખતે એ ફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરી દો, જે તમારી એ સ્થિતિ માટે તૈયાર કરી છે. ફિલ્મ પૂરી થયા પછી એ સંવેદનાઓને ફરી એક વાર એ જ વર્તુળમાં છોડીને બહાર આવી જાઓ.

(5) શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે તબક્કા (4)ને 5થી 10 વાર કરો. પ્રક્રિયા થયા પછી ભવિષ્યની સ્થિતિ વિચારો અને તેનાં પરિણામોની તપાસ કરો.

આ ટૅક્નિક દ્વારા તમે તમારા અચેતન મનને ભવિષ્યમાં એ ઘટના માટે તૈયાર કરી ચૂક્યા છો. જ્યારે પણ તમે એ સ્થિતિનો સામનો કરશો તો તમારું અચેતન મન આપોઆપ તમને એ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરાવશે અને તમે એ સ્થિતિમાં એક વિજતા તરીકે ઊપસી આવશો.

તમને પ્રશ્ન થતો હશો કે શું બિલકુલ એવી જ સ્થિતિ સર્જાશે જેવી તમે કલ્પનામાં એક ફિલ્મ બનાવીને જોઈ હતી ? તેનો ઉત્તર હશે – ના. ક્યારેય એવી સ્થિતિ નહીં સર્જાય, પરંતુ એના જેવી સ્થિતિ હશે, જેમાં તમારું અચેતન મન એ સ્થિતિને તમારા પક્ષમાં કરવા માટે તમને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરાવશે. આ બધું એવું જ હશે, જેમ તમે એક જગ્યાએ કાર ચલાવતાં શીખી લીધું તો તમે બીજી જગ્યાએ પણ કાર ચલાવી શકો છો.

આ ટૅક્નિકનો વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે, યુવક સાક્ષાત્કાર(ઈન્ટરવ્યુ) માટે, સેલ્સમેન વેચાણ વધારવા માટે ઉપયોગ કરી શકે છે.

આ ટૅક્નિકનાં અન્ય રૂપ

આ ટૅક્નિકનો તમે વિવિધ પ્રકારે ઉપયોગ કરી શકો છો. અહીં કેટલાંક ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યાં છે.

(1) ક્રોધને બદલે શાંતિ માટે**:**

(a) આ માટે વર્તુળમાં ઊભા રહેતાં પહેલાં એવી સ્થિતિ યાદ કરો જ્યારે તમે શાંતિનો શ્રેષ્ઠ અનુભવ કર્યો હોય – આ સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને વર્તુળનું નિર્માણ કરો.

(b) વર્તુળમાંથી બહાર આવીને આવનારી સ્થિતિમાં તમે શાંત રહેવા માટે કેવો વ્યવહાર કરવા ઈચ્છો છો – તેની એક માનસિક ફિલ્મ તૈયાર કરો.

(c) વર્તુળમાં પ્રવેશીને – શાંતિની સંવેદનાને ઉચ્ચ બિંદુ પર અનુભવો – માનસિક ફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરો.

(2) હતાશાને બદલે ખુશી માટે **:**

(a) એવી સ્થિતિ યાદ કરો, જ્યારે તમે ખૂબ ખુશ થયા હો - ખુશીની સંવેદનાની ઉચ્ચ સ્થિતિનો અનુભવ કરી વર્તુળનું સર્જન કરો.

(b) એવી સ્થિતિ વિષે વિચારો જ્યાં તમે ડિપ્રેશનના શિકાર થઈ જાઓ છો – અને તમે ખુશ રહેવા માગો છો. તેની એક માનસિક ફિલ્મ તૈયાર કરો.

(c) હવે વર્તુળમાં પ્રવેશી ખુશીની સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને એફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરી દો.

(3) રમતવીરો માટે ગુમાવેલું જોમ (ફોર્મ) પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે:

રમતવીરો ખાસ કરીને ક્રિકેટર માટે શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવવા માટે જરૂરી છે કે તે હંમેશાં શ્રેષ્ઠ 'ફોર્મ'માં રહે. આ માટે તે આ ટૅક્નિકની સહાય લઈને આશ્ચર્યજનક પરિણામ આપી શકે છે.

(a) એ સ્થિતિ કે મેચને યાદ કરો, જ્યારે તમે તમારા સૌથી શ્રેષ્ઠ ફોર્મનો અનુભવ કર્યો હોય અને તમારા પ્રદર્શનથી સૌને ચકિત કરી દીધા હોય. એ સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને વર્તુળનું નિમણિ કરો.

(b) હવે આવનારી મેચ કે સ્થિતિ અંગે વિચારો, જ્યાં તમને આ ફોર્મની જરૂર છે. એ સ્થિતિમાં તમારા સારા પ્રદર્શનની એક માનસિક ફિલ્મ તૈયાર કરો.

(c) હવે વર્તુળમાં પ્રવેશી તમારા ફોર્મની સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને એ ફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરી દો.

(4) કોર્પોરેટ લોકોનો ઉત્સાહ-ઉત્પાદકતા વધારવા માટે:

(a) એવી સ્થિતિ યાદ કરો જયારે તમે ઉત્સાહ અને ઉત્પાદકતાની નવી ઊંચાઈ સ્પર્શી હતી. એ સમયની સંવેદનાને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને વર્તુળનું નિમણિ કરો.

(b) હવે એ સ્થિતિ અંગે વિચારો જ્યાં તમારે એ સંવેદનાઓનો અનુભવ કરી ઉત્સાહ અને ઉત્પાદકતા વધારવી છે. તેની એક માનસિક ફિલ્મ બનાવો.

(c) વર્તુળમાં પ્રવેશી ઉત્સાહ અને ઉત્પાદકતા વધારવાની સંવેદનાઓનો અનુભવ કરી ફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરો.

(5) ખાલીપણાની અનુભૂતિમાંથી બહાર આવવા માટે:

(a) એ સ્થિતિ કે સમયનું સ્મરણ કરો જયારે તમે એકાકી હોવા છતાં આનંદની અનુભૂતિ કરી હતી, આ સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર અનુભવી વર્તુળનું નિર્માણ કરો.

(b) હવે એ સ્થિતિ વિશે વિચારો જ્યાં તમે એકલા હોવા છતાં ખુશ રહેવા માગો છો. તેની એક ફિલ્મ તૈયાર કરો.

(c) વર્તુળમાં આવીને આનંદની અનુભૂતિ કરતાં એ ફિલ્મમાં પ્રવેશીને એ ફિલ્મ જીવવાનું શરૂ કરો.

અચેતન મનની 'નવું કરવાની શક્તિ' (Creative Power)ને બહાર લાવો

માનવીનો સ્વભાવ છે કે એ ક્યારેય વર્તમાન સ્થિતિમાં સંતુષ્ટ નથી હોતો. એ હંમેશાં નવા મુકામની શોધમાં રહે છે. વિમાન હોય કે પૂરઝડપે દોડતી કાર, મોબાઈલ ફોન હોય કે ઈન્ટરનેટ, આધુનિક સર્જરી હોય કે વિજ્ઞાનના અન્ય ચમત્કાર, જેણે આપણા જીવનને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખ્યા છે; એ દર્શાવે છે કે આપણે હંમેશાં જીવનના આગળના સ્તર પર જવા ઈચ્છીએ છીએ. આ યાત્રામાં આપણી પાસે એક અનોખી શક્તિ હોવી જરૂરી છે અને તે છે કશુંક 'નવું કરવાની શક્તિ' એટલે કે આપણો 'ક્રિએટિવ પાવર' (Creative Power).

મહાત્મા ગાંધીજી દ્વારા અપનાવાયેલું 'અહિંસા'નું સાધન(શસ્ત્ર), ધીરુભાઈ અંબાણીનું શિખર પર પહોંચવું, ગૂગલ કે ફેસબુકનું ઈન્ટરનેટ વિશ્વમાં છવાઈ જવું, યોગ જેવી પહેલેથી જ ઉપલબ્ધ ટેક્નિકમાં નવતર પ્રયોગ લાવીને સ્વામી રામદેવ દ્વારા એક મોટું સામ્રાજય ઊભું કરવું, એ આ જ ક્રિએટિવ પાવર એટલે કે 'નવું કરવાની શક્તિ'નું પ્રમાણ છે. જો તમે પણ તમારાં લક્ષ્યોને પૂરાં કરવા માગતા હો તો આ શક્તિનો ભરપૂર પ્રયોગ કરો, પછી તમે ધન કમાવા માગતા હો કે શ્રેષ્ઠ સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, ખુશ રહેવા માગતા હો કે સ્વસ્થ. આ શક્તિ તમને તમામ મુકામ પર લઈ જવા માટે સહાયક બનશે.

ઘણી વાર તમને લાગતું હશે કે કોઈ કાર્ય શ્રેષ્ઠ રીતે પૂરું કરવા માટે તમારી પાસે આ ક્રિએટિવ પાવર નથી, એવું નથી. આ શક્તિ હંમેશાં તમારી પાસે છે; જરૂર છે માત્ર તેને બહાર લાવી ઉપયોગ કરવાની.

કોઈ પણ લક્ષ્ય પૂરાં કરવા માટે તમારે મુખ્યત્વે ત્રણ સલાહકારોની જરૂર હોય છે, જે તમારી મદદ કરી શકે છે. એક, જે તમારા માટે મોટાં અને અર્થપૂર્ણ લક્ષ્યોનું નિર્માણ કરી શકે; જે આગળ વધવાનાં સપનાં જોઈ શકે. એને આપણે સ્વપ્નદૃષ્ટા (Dreamer) કહીશું. બીજી વ્યક્તિ એક સાચા અને હકારાત્મક ટીકાકાર હોય જે એક દૃષ્ટા (Observer)ની જેમ કામ કરે અને તમને જણાવી શકે કે તમે ક્યાં નિષ્ફળ થઈ શકો છો કે કઈ રીતે જોખમોનો શિકાર બની શકો છો. આને આપણે ટીકાકાર (Critic) કહીશું. અને ત્રીજી, જે એ સપનાં અને લક્ષ્યોને સામે રાખીને ટીકાકારો દ્વારા કરાયેલી ટીકાઓનું અધ્યયન કર્યા પછી એ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે યોજના બનાવી શકે અને એ યોજનાઓને કાર્યાન્વિત કરી શકે, તેને આપણે વ્યાવહારિક (Realist) કરીશું.

મજાની વાત એ છે કે એ ત્રણેય સલાહકાર તમારી પાસે છે અને તમારા માટે કામ કરવા માટે તૈયાર છે. એ માત્ર તમારી આજ્ઞાની રાહ જોઈ રહ્યા છે કે તમે તેઓને તમારી યાત્રામાં સામેલ કરી લો અને તેમની સેવાઓનો લાભ લો.

તમારામાં એક દર્શી સ્વપ્નદૃષ્ટા (Dreamer) બેઠો છે, જે સપનાં જુએ છે – કશુંક બનવાનાં સપનાં –કશુંક કરવાનાં સપનાં અને કશુંક મેળવવાનાં સપનાં. ક્યારેક તમે એક સ્પાઈડર મેનની જેમ ઊડવા માગતાં હો તો ક્યારેક સચિનની જેમ ક્રિકેટ રમવા, ક્યારેક તમે ધનવાન બનવા માગતાં હો તો ક્યારેક સ્વસ્થ જીવન જીવવા માગતાં હો. એવું લાગે છે – આ સ્વપ્નદૃષ્ટ તમને એક પછી એક નવું સપનું આપીને તમારા જીવનને નવો ઉત્સાહ અને અર્થ આપવા માગે છે. પછી એક સમયે તમે અનુભવ કરો છો કે આ વ્યક્તિએ સપનાં જોવાનું બંધ કરી દીધું છે અને યથાસ્થિતિમાં જીવવા માટે સમર્પણ કરી દીધું છે. એનું એક મોટું કારણ એ છે કે તમે બનાવેલાં મોટા ભાગનાં સપનાં પૂરાં કરી શક્યાં નથી.

પ્રશ્નન એ છે કે જ્યારે તમારી અંદરનો સ્વપ્નદૃષ્ટા સપનાં બનાવી રહ્યો છે તો આપણે તેનો સ્વીકાર શા માટે કરી શકતાં નથી ? તેણે બનાવેલાં સપનાં પૂરાં શા માટે કરી શકતાં નથી ? એનો ઉત્તર એ છે કારણ કે આપણામાં અન્ય એક વ્યક્તિ બેઠી છે જે સ્વપ્નદૃષ્ટાને રોકી રહી છે અને તે છે ટીકાકાર અને

એવું લાગે છે જાણે બંને અંદરોઅંદર લડી રહ્યા છે અને આ લડાઈમાં જીત ટીકાકારની થઈ રહી છે. યાદ રાખો, એ બંને તમારા માટે જ કામ કરી રહ્યા છે. સ્વપ્નદૃષ્ટા એટલા માટે સપનાં બનાવે છે કારણ કે તમ પોતાના માટે એક નવી ઓળખ બનાવીને ખુશીનો અનુભવ કરો અને ટીકાકાર એટલા માટે અટકાવે છે કેમ કે, તેને લાગે છે કે તમે એ લક્ષ્યો સુધી જવા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર નથી. તમારે કોઈ જોખમનો સામનો કરવો પડી શકે છે. તમારી યોજનાઓ સંપૂર્ણ નથી. એવામાં બંનેનો તમારા માટે હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ છે. આ સ્થિતિમાં ત્રીજી વ્યક્તિ જે આ યોજનાઓ શોધી શકે, જેના દ્વારા તમે કોઈ જોખમ ઉઠાવ્યા વિના તમારાં સપનાં પૂરાં કરી શકો. આ ત્રીજી વ્યક્તિ પણ તમારી પાસે છે – જેને આપણે વ્યવહારિક કરીએ છીએ. જોકે, આપણે એ વ્યક્તિઓને પ્રતીક માની લીધા છે પરંતુ હકીકતમાં એ તમારા અચેતન મનમાં છુપાયેલાં તમારાં સંસાધનો કે શક્તિઓ છે, જેની સાથે તમે જોડાઈને લક્ષ્યો સુધી પહોંચી શકો છો.

આ ત્રણેય સંસાધનને એક રૂપ કરી, તમારા ઉત્સાહના ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવીને તમે તમારાં સપનાં પૂરાં કરવાની પ્રક્રિયા કરવાનું શરૂ કરો.

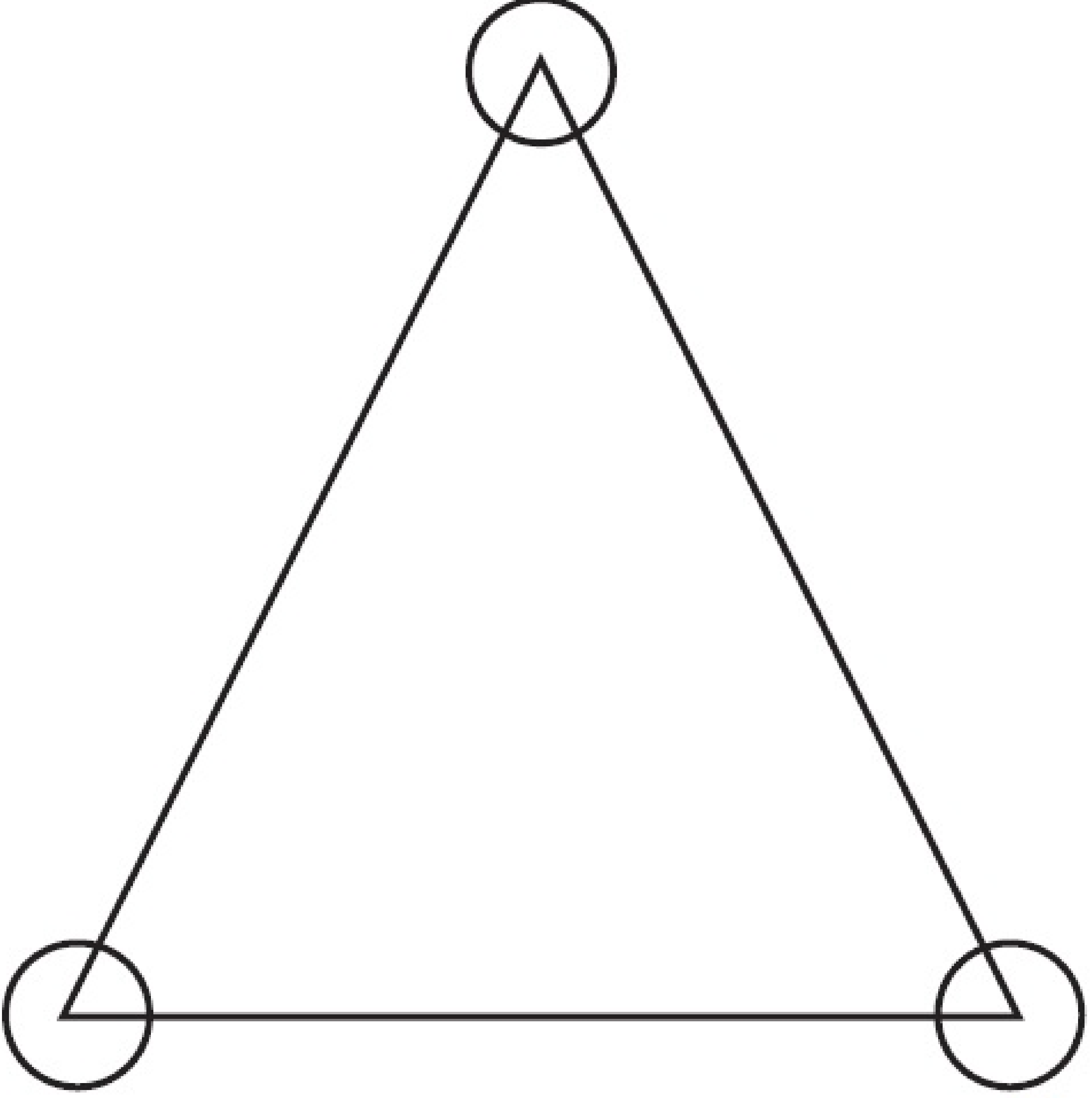
ટૅક્નિક :

તમારી સામે લગભગ બે ફૂટનો એક ત્રિકોણ છે અને તેના ત્રણેય ખૂણે ચિહ્ન છે.

પહેલો તબક્કો :

પ્રથમ તબક્કામાં ત્રણેય સ્થિતિ સાથે તેની જોડાયેલી ભાવનાઓ/સંસાધનોને એકત્ર કરો.

(1) સ્વપ્નદૃષ્ટાની સ્થિતિ પર આવો અને એ સમયને યાદ કરો, જ્યારે તમે કોઈ મોટું સ્વપ્ન જોયું હોય, કોઈ મોટું લક્ષ્ય ધાર્યું હોય. એ ઘટનામાં જઈને જુઓ, જે તમે જોયું હતું, સાંભળ્યું હતું તે સાંભળો તથા એ ભાવનાઓ અનુભવો જે તમે અનુભવી હતી. આ અનુભૂતિને ઉચ્ચ બિંદુ પર લાવો. સ્વપ્નદૃષ્ટ સ્થિતિએ એક રંગીન વર્તુળની કલ્પના કરો અને આ ભાવનાઓને એ વર્તુળમાં છોડી દો. આ સ્થિતમાંથી બહાર આવીને 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ, પછી ફરી આગળનો તબક્કો કરો.



(2) આ પ્રકાર ટીકાની સ્થિતિમાં આવીને એ સ્થિતિ યાદ કરો, જ્યારે તમે પોતાની કે અન્ય કોઈની કોઈ હકારાત્મક ટીકા કરી હોય. એ સમયની સંવેદનાઓને ઉચ્ચ બિંદુ પર અનુભવ કરતાં એ સ્થિતિએ વિવિધ રંગના વર્તુળની કલ્પના કરો અને એ સંવેદનાઓને એ વર્તુળમાં છોડી દો. સ્થિતિમાંથી બહાર આવી જાઓ. 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ.

(3) હવે, તમે વ્યવહારિક સ્થિતિ પર આવીને એ સમય યાદ કરો જ્યારે તમે કોઈ લક્ષ્ય પૂરું કરવા માટે તેનો અભ્યાસ કર્યો હોય, આવનારા અવરોધોનું જ્ઞાન મેળવી તેને પૂરાં કરવાની યોજના બનાવી હોય. એ સમયને યાદ કરી તે સંવેદનાઓની અનુભૂતિ કરો. આ સંવેદનાઓને ઉચ્ચ

બિંદુ પર અનુમાન કરતી વખતે એ સ્થિતિએ વિવિધ રંગના વર્તુળની કલ્પના કરો. સ્થિતિમાંથી બહાર આવી જાઓ.

બીજો તબક્કો :

હવે, તમે કોઈ એક લક્ષ્ય લો.

(1) સ્વપ્નદૃષ્ટાની સ્થિતિ પર આવો. કલ્પના કરો કે આ સ્થિતિ પર બનેલા વર્તુળમાં રંગીન સંવેદનાઓ તમારી અંદર પ્રવેશી રહી છે. અને હવે તમે સ્વપ્નદૃષ્ટાની દશાનો સંપૂર્ણ રીતે અનુભવ કરી રહ્યા છો. આ અવસ્થામાં તમારાં લક્ષ્ય અંગે વિચારવાનું શરૂ કરો. તમારાં લક્ષ્યનાં દરેક વર્ણન સાથે જોડાઓ. આ પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી સ્થિતિમાંથી બહાર આવી 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ.

(2) હવે તમે ટીકાકાર સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને આ જ રીતે આ સ્થિતિમાં એકત્ર સંવેદનાઓને તમારી અંદર લઈ સ્વપ્નદૃષ્ટા સ્થિતિની સામે જોઈને એ લક્ષ્યો જોવાનું શરૂ કરો અને એક ટીકાકારની જેમ એ કારણોને શોધવાનું શરૂ કરો, જેને કારણે એ લક્ષ્ય પૂરાં નથી કરી શકતા. પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી સ્થિતિમાંથી બહાર આવીને 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ.

(3) હવે તમે વ્યવહારિક સ્થિતિ પર આવી જાઓ. આ સ્થિતિમાં એકત્ર સંવેદનાઓને તમારી અંદર લઈ તમે બંને સ્થિતિ સામે જુઓ. સ્વપ્નદૃષ્ટા સ્થિતિની સામે જોઈ તપાસ કરો કે ટીકાકારના મતે તેમાં કઈ અડચણો આવી શકે છે. આ બંનેને ધ્યાનમાં રાખીને તમે એ અડચણોનું સમાધાન કરી લક્ષ્યો પૂરાં કરવાની યોજના તૈયાર કરો. પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી સ્થિતિમાંથી બહાર આવીને 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ.

(4) ટીકાકાર પાસેથી Feedback એકત્ર કરો.

ફરી ટીકાકાર સ્થિતિમાં જઈને ત્યાં એકત્ર સંવેદનાઓને તમારામાં લઈ એક ટીકાકારની જેમ તમે અન્ય બંને સ્થિતિ સામે જુઓ. તમે એ લક્ષ્યોને ફરી એક વાર જુઓ. બીજી સ્થિતિએ કરેલી યોજનાઓની માહિતી લો. લક્ષ્યો અને યોજનાઓની ગણતરી કરવાથી ટીકાકાર સંતુષ્ટ છે અથવા સંતુષ્ટ નથી.

જો ટીકાકાર સંતુષ્ટ છે તો તમારા અચેતન મનની ત્રણેય શક્તિ એકરૂપ છે અને તમે તણાવમુક્ત થઈને સંપૂર્ણ ઉત્સાહનો આભાસ કરતાં તમારાં લક્ષ્યો તરફ વધશો.

જો ટીકાકાર સંતુષ્ટ નથી તો તમારા વાંધો (Objection) ફરી એક વાર વ્યવહારિકને બતાવો. પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી સ્થિતિમાંથી બહાર આવીને 20 સેકન્ડ માટે રાહ જુઓ.

(5) ફરી વ્યવહારિક સ્થિતિમાં આવીને વ્યવહારિક અવસ્થાને તમારી અંદર લઈ ફરી એક વાર બંને સ્થિતિની સામે જુઓ. સ્વપ્નદૃષ્ટા સ્થિતિ પર લક્ષ્ય અંગે ફરી એક વાર માહિતી લો. આ બંનેને સામે રાખીને એ અડચણોનું સમાધાન કરતાં લક્ષ્યો સુધી જવાની યોજના તૈયાર કરો. પ્રક્રિયા પૂરી થતાં સ્થિતિમાંથી બહાર આવી જાઓ. 20 સેકન્ડ સુધી રાહ જુઓ.

(6) ફરી ટીકાકાર સ્થિતિ પર આવીને લક્ષ્યો અને નવી યોજનાઓની ગણતરી કરો. જો ટીકાકાર સંતુષ્ટ છે તો અહીં જ ટૅક્નિક પૂરી કરો. જો ટીકાકાર હજી સુધી તમને કોઈ અડચણનો આભાસ કરાવે તો ફરી વ્યવહારિક સ્થિતિમાં જઈને તેનું સમાધાન શોધો. આ પ્રક્રિયા ત્યાં સુધી ચાલવા દો જ્યાં સુધી ટીકાકાર સંપૂર્ણ રીતે તમને આગળ વધવાની મંજૂરી ન આપે.

આ પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી તમે જોશો કે તમને અટકાવતી શક્તિ સંપૂર્ણપણે તમારી યોજનાઓ પૂરી કરવા માટે મંજૂરી આપતી હશે અને તમને તમારું લક્ષ્ય સરળ લાગશે એટલું જ નહીં, પરંતુ એ લક્ષ્ય પૂરાં કરવા માટે તમને અસીમ ઊર્જા અને આંતરિક એકરૂપતાનો અનુભવ પણ થશે. તમે ચીજોને આવતી કાલ પર ટાળવાને બદલે પહેલ કરવાનું શરૂ કરશો અને તમારા કામમાં નવીનીકરણ લાવશો.

નવીનતા માટે વરદાન :

જો તમે એવા ક્ષેત્રમાં છો જયાં તમારે નવા પરિણામ લાવવાં છે તો આ ટૅક્નિક તમારા માટે વરદાન સાબિત થશે.

જો તમે એક વિદ્યાર્થી છો અને કોઈ વિશિષ્ટ પરીક્ષા જેમ કે, આઈઆઈટી (IIT), આઈએએસ (IAS)ની તૈયારી કરી રહ્યા છો તો તમારાં પરિણામોને શ્રેષ્ઠ કરવા, અન્યોથી આગળ વધવા માટે તમારા ક્રિએટિવ પાવરને બહાર લાવતાં શીખો.

જો તમે એક રમતવીર છો તો કોઈ વિશેષ ટીમ, રમતવીર કે પરિસ્થિતિમાં વિજય મેળવવા માટે આ ટૅક્નિકનો પ્રયોગ કરો. જો તમે કોઈ ટીમ કે કૅપ્ટન કે લીડર છો તો ટીમના સભ્યો અને ટીમના પ્રયાસોનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવા માટે આ ટેક્નિકની મદદ લો. તમારા સંબંધોને શ્રેષ્ઠ કરવામાં, સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા બચાવવા અને વધારવા માટે આ ટેક્નિકને તમારા જીવનનો ભાગ બનાવો. જો તમે કોઈ સંસ્થાના સંસ્થાપક છો, તો સંસ્થાને આગળના સ્તરે લઈ જવા માટે માત્ર થોડી પળોમાં તમે નવા વિકલ્પ શોધી લેશો. નવા ગ્રાહક શોધવાના હોય કે તમારાં ઉત્પાદકોનું વેચાણ વધારવું હોય, નવા વેપારનો વિચાર શોધવાનો હોય કે કોઈ સમસ્યામાંથી બહાર આવવું હોય, દરેક ક્ષેત્રમાં આ ટેક્નિક તમને નવી દિશા આપશે. જો તમે કોઈ વ્યાપારિક મીટિંગમાં જઈ રહ્યા છો તો સ્વપ્નદૃષ્ટા સ્થિતિ પર જઈને જુઓ, તમે આ મીટિંગમાંથી શું અપેક્ષા રાખો છો, ટીકાકાર સ્થિતિ પર જઈને જુઓ કે કયા કારણોસર આ મીટિંગ નિષ્ફળ બની શકે છે અને વ્યવહારિક સ્થિતિ પર જઈને તેને યોગ્ય કરવાની યોજના બનાવવાનું શીખો.

૧૭

લક્ષ્યોને અચેતન મનનો ભાગ બનાવો

અત્યાર સુધી આપણે શીખી ગયા છીએ કે માનવીના કોઈ પણ વ્યવહાર કે આદત માટે જવાબદાર તેના અચેતન મનમાં પડેલાં રેખાચિત્રો હોય છે. આ રેખાચિત્રોની ગુણવત્તા જેટલી ઊંડી હોય છે, એટલા જ સશક્ત વ્યવહાર હોય છે. જ્યારે તમે તમારા જીવનને આગળ વધારવા માટે કોઈ લક્ષ્ય કે યોજના બનાવો છો તો તમારા તર્ક, વિશ્લેષણ અને પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરો છો – કહેવાનો અર્થ એ છે કે આ બધું કરવા માટે ચેતન મનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આથી બની શકે કે તમારી ચેતનામાં તમને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય કે તમારાં લક્ષ્ય કે યોજનાઓ ક્યાં છે, પણ એ લક્ષ્ય અને યોજનાઓ તમારા અચેતન મનનો ભાગ બની હોય, એ જરૂરી નથી. આ પરિસ્થિતિમાં તમે એ લક્ષ્યો સુધી પહોંચી શકતા નથી.

ઉદાહરણ તરીકે તમે તરવા માટે જરૂરી તમામ નિયમોને કોઈ પુસ્તકમાં વાંચી શકો છો (એ તમારા અચેતન મનની સૂચના છે), પરંતુ માત્ર વાંચીને તમે તરી શકતાં નથી. એનું કારણ એ છે કે એ નિયમ હજી તમારા અચેતન મન કે શારીરિક પ્રક્રિયાનો ભાગ બની નથી.

કેટલાક લોકો તમને મળી જશે, જે કહેતા હોય કે તેઓને તેમનાં લક્ષ્યો અંગે ખબર છે. માત્ર ખબર હોવી એ સાબિત નથી કરતું કે તમારું અચેતન મન કોઈ પગલું લેશે કે નહીં. તેના માટે તમારે અચેતન મનને એ તેની ભાષામાં કહેવું પડશે. તમામ વિદ્યાર્થીઓને ખબર હોય છે કે તેઓને અભ્યાસ કરવામાં મહેનત કરવી જોઈએ, ધુમ્રપાન કરનાર દરેક વ્યક્તિ, તમાકુ ખાનારા અને મદિરાસેવન કરનારા, એ સૌ જાણે છે કે આ તમામ તેના માટે નુકસાનકારક છે. મેદસ્વીપણાથી પીડાતી દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે તે અસંખ્ય બીમારીને આમંત્રિત કરી રહ્યો છે, દરેક વ્યક્તિ જે પોતાના જીવનના અર્થપૂર્ણ કાર્યોને આવતી કાલ પર ટાળી રહી છે, એ જાણે છે કે તે પોતાના માટે નિષ્ફળતાનો પાયો નાખી રહી છે – તો શું એ સૂચના કે માહિતી તેને ઉપયોગી થઈ રહી છે ? ના. મોટા ભાગના લોકોને તમે જોશો કે એ સૌ એ બધું જ કરી રહ્યા છે, જે તેઓએ કરવું ન જોઈએ અને એ બધું નથી કરી શકતા જે તેઓએ કરવું જોઈએ. તેનું કારણ છે – 'જોઈએ' અને 'નથી જોઈતું' ચેતન મનના શબ્દ છે, અચેતન મનની આજ્ઞા નથી. તમારા જીવનના તમામ વ્યવહાર અને તેનાથી ઉત્પન્ન પરિણામ તમારા અચેતન મનની આજ્ઞાનું પરિણામ છે. આથી, જરૂરી છે કે તમારાં લક્ષ્ય તમારા ચેતન મનને 'જોઈએ' કે 'નથી જોઈતું'નાં માપદંડોથી પર અચેતન મનનો ભાગ બને.

અચેતન મનનું યાદ રાખવાનું રહસ્ય

ઘણી વાર તમે તમારા મસ્તિષ્ક સાથે એક વિશિષ્ટ અને આશ્ચર્યચકિત અનુભવ કર્યો છે. તમે ઘણી વાર ઘણાં વર્ષો પહેલાંની ઘટનાને યાદ કરો છો અને થોડી વાર પહેલાં તમે તમારી કારની ચાવી ક્યાં રાખી હતી તે ભૂલી જાઓ છો. તમે તમારા કોઈ જૂના સાથીનું નામ ભૂલી જાઓ છો, પરંતુ કોઈ ફિલ્મી

કલાકાર કે ક્રિકેટના રમતવીરનાં નામ આજીવન યાદ રાખો છો જયારે તેને તમે ક્યારેય મળ્યા નથી અને તેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ઘણી વાર બધું ભૂલીને તમે કોઈ પ્રાણાયામ (Meditation)માં બેસવા ઇચ્છો છો તો તમે કંઈ કેટલુંય યાદ આવવા માંડે છે. એક બાળક આખી ફિલ્મ યાદ રાખી લે છે, પરંતુ એક પાનાનો ઉત્તર તેને યાદ રહેતો નથી. તમને એ વ્યવહાર કે આદતો યાદ રહે છે, જેને શીખવા માટે તમે કશું કર્યું નથી કે કોઈ કોચિંગ પણ લીધા નથી. અને કેટલાક વ્યવહારો શીખવામાં બહુ સમય વેડફી નાખ્યો છે. છેવટે એનું રહસ્ય શું છે ? એનું રહસ્ય છે, આપણી અંદર અચેતન મનનો કોઈ પણ બાબત શીખવાનો ગુણ. જો તમે તમારા અચેતન મનને એ રીતે શિક્ષિત કરશો તો એ થોડી પળોમાં શિક્ષિત થઈને તમને પરિણામ આપવાનું શરૂ કરી દેશે. તમારા અચેતન મનનું શીખવાનો પહેલો ગુણ છે ચિત્ર. આપણું અચેતન મન ચિત્રોમાં ખાસ રસ ધરાવે છે. માત્ર ચિત્ર નહીં, પરંતુ એ ચિત્ર એક ફિલ્મની જેમ હોય, મોટાં હોય, રંગોથી ભરેલાં હોય. માત્ર સ્થિર ચિત્રોમાં તમારું અચેતન મન કોઈ રુચિ નથી રાખતું. આથી જરૂરી છે કે તમે તમારાં લક્ષ્યોને ચિત્રો સ્વરૂપે જુઓ.

તમારા અચેતન મનનો શીખવાનો બીજો ગુણ છે ધ્વનિ. એનો અર્થ છે કે એ મોટાં અને રંગીન ચિત્રો સાથે કોઈ ધ્વનિ (અવાજ) પણ હોવી જોઈએ. તમે ક્યારેય કોઈ મૂક ફિલ્મોને એટલી પસંદ નહીં કરો, જેટલી એ ફિલ્મોને જેમાં ડાયલોગ (Dialogue) અને સંગીત હશે. એ અવાજો તીવ્ર, સ્પષ્ટ અને આકર્ષક હોવા જોઈએ.

આ સાથે તેમાં તમારું હોવું જરૂરી છે. એક ઉદાહરણ લો, જો તમારી પાસે ઘણાં ચિત્ર છે – અને એક ચિત્રમાં તમે સ્વને જુઓ છો, તો તમારી આંખ પોતાના ચિત્ર પર અટકી જાય છે. આથી એ ચિત્રોમાં તમારું હોવું જરૂરી છે, જો એવું નથી તો એ ચિત્ર તમારા અચેતન મન માટે અર્થહીન બની શકે છે.

આ ગુણો સાથે મહત્ત્વનું છે કે કોઈ ઘટનાનું વિશિષ્ટ હોવું અચેતન મન માટે એ ઘટનાને લાંબા સમય સુધી યાદ રાખવાની પ્રેરણા બની જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કોઈ એવી વ્યક્તિને જુઓ જેને એક લાંબી અને સાચી પૂંછડી કે શીંગડાં નીકળે છે, તો તમે એ ઘટનાને લાંબા સમય સુધી યાદ રાખશો – આથી જરૂરી છે કે કોઈ પણ લક્ષ્યનાં દૃશ્યો અને અવાજોના ગુણોને એ રીતે અચેતન મનમાં રાખી શકો, જેથી મહત્ત્વની વ્યક્તિ દ્વારા લક્ષ્યોને મેળવ્યા પછી પ્રશંસાના શબ્દો સાંભળી શકો છો. ચિત્રોના ઘેરા રંગોમાં બહુ મોટા આકારમાં જોઈ શકો છો, વગેરે.

અને તેમાં પણ અતિ મહત્ત્વનું એ છે કે એ લક્ષ્યોને અજાણ્યાં ન રહેવા દો. તેની સાથે ઓળખાણ કરો. ઉદાહરણ તરીકે જો તમારા ઘરનો દરવાજો કોઈ અજાણી વ્યક્તિ ખખડાવે તો શું તમે તરત ઘરની અંદર આમંત્રિત કરશો ? ના. શા માટે ? કારણ કે એ અજાણી વ્યક્તિ છે. આપણા અચેતન મનનો એક ગુણ છે – અજાણ કે અજ્ઞાતિનો ડર. આપણને અજ્ઞાત જગ્યાએ જતાં ડરનો આભાસ થાય છે. અજાણ લોકોથી મળતાં ડરનો આભાસ થાય છે, પરંતુ જો એ જ અજણી વ્યક્તિ તમને તમારા મિત્ર કે સંબંધીનો સંદર્ભ (Reference) આપવાનું શરૂ કરે તો તમે તેની વાત પણ સાંભળો છો અને તેને ઘરમાં આમંત્રિત પણ કરો છો. શા માટે ? કારણ કે જ્યારે તમે એ અજાણી વ્યક્તિને એક જાણીતા સાથે જોઈ શકો છો.

આથી, જરૂરી છે કે તમે તમારાં લક્ષ્યોને કોઈ મહત્ત્વની વ્યક્તિ સાથે જોડીને એ લક્ષ્ય સાથે તમારો સંબંધ બનાવો. પછી તમે એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં પ્રેરણાની અનુભૂતિ કરશો. ઉદાહરણ તરીકે જો તમે નાણાં કમાવા ઇચ્છો છો તો એ કઈ વ્યક્તિ છે, જેના માટે તમે આ લક્ષ્ય પૂરું કરવા ઇચ્છો છો. શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય કેટલા લોકો માટે મેળવવું જરૂરી છે. જરૂરી છે એ લોકો તમારા માટે હકારાત્મક રીતે મહત્ત્વના હોવા જોઈએ. એવું નથી કે તમે કહો કે તમે એટલા માટે નાણાં કમાવા ઇચ્છો છો કે તમારા પડોશીને બધું મળી જાય. અથવા તમે કહો કે તમે મોટી કાર એટલા માટે ખરીદવા માગો છો જેથી તમે તમારા

ઓળખીતા લોકો ઉપર પ્રભાવ પાડી શકો. હોવું એ જોઈએ કે તમે નાણાં એટલા માટે કમાઈ શકો જેથી તમારો પરિવાર ખુશ રહે. એટલા માટે નાણાં સાથે પરિવારની છબી જુઓ. તમે મોટી કાર એટલા માટે ખરીદવા માગો છો કે તમે આ કાર પ્રેમને કારણે તમારા નજીકની વ્યક્તિને ભેટ કરવા માગો છો. એ કારને એ વ્યક્તિની છબી સાથે જુઓ. એવું કરવાથી તમે એ લક્ષ્યોની સાથે ભાવનાત્મક ઓળખ કે સંબંધ રચી શકો છો. અને આ ભાવનાત્મક ઓળખ જેટલી તીવ્ર હશે એટલી જ પ્રેરણા સાથે તમે એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચશો.

જો તમે એક વિદ્યાર્થી હો તો માત્ર કોઈ પરીક્ષા પાસ કરવાના લક્ષ્યથી પર મોટાં લક્ષ્યો અંગે વિચારો અને એ લક્ષ્યો સાથે માતા-પિતા, ભાઈ, બહેન કે કોઈ મહત્ત્વની વ્યક્તિને જુઓ. તેનાથી તમારા અચેતન મનથી તેને પૂરાં કરવાની પ્રેરણા મળશે અને તમે પરીક્ષામાં સારા માર્ક લાવવા જેવાં લક્ષ્યોને સરળતાથી પૂરાં કરવાનું શરૂ કરી દેશો.

જો તમે સંબંધોને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માગતા હો તો શ્રેષ્ઠ સંબંધોના લક્ષય સાથે એ લોકોની છબી જોડો, જેની સાથે તમે આ સંબંધોની મધુરતાને કારણે એક ઓળખ મેળવી રહ્યા હશો. તેમની છબી સંબંધોને મધુર કરવામાં તમારી મદદ કરશે.

જો તમે કોઈ કાર્યાલયમાં કામ કરતાં હો અને તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો અથવા તમારું મન કામમાં લાગતું નથી તો એ કામથી પૂરાં થનારાં લક્ષ્યો સાથે થોડી મહત્ત્વની વ્યક્તિઓની છબી આપો. તમને તણાવમાંથી મુક્તિ મળશે અને કામમાં મન લાગશે. ઉદાહરણ તરીકે તમારા કામમાં આવનારાં પૈસાથી તમારા પુત્ર કે પુત્રીનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે. તેમની છબી એ કામમાં તમારી ઉત્પાદકતા બેગણી વધારી દેશે.

૧૮

ભવિષ્ય નિશ્ચિત કરો

એક કહેવત છે કે આપણે આજે એ જ જીવન જીવીએ છીએ જેની આપણે ભૂતકાળમાં ક્યારેય કલ્પના કરી નથી. આપણે રોજ જાણતાંઅજાણતાં અચેતન મનમાં નવાં નવાં રેખાચિત્રો મૂકતાં રહીએ છીએ અને પછી એ જ રેખાચિત્રોને આધાર બનાવી આપણું અચેતન મન આપણને વ્યવહાર અને આદતો માટે પ્રેરણા આપે છે. જો તમે કોઈ વ્યવહાર કે આદતના શિકાર છો તો એના રેખાચિત્ર તમારા અચેતન મનમાં છે. જોકે, તમે કહી શકો છો કે તમે પણ ક્યારેક એ રેખાચિત્રોને પોતાના અચેતન મનમાં બનાવ્યાં જ નથી, છતાં એ રેખાચિત્ર કઈ રીતે તમારા અચેતન મનનો ભાગ બની ગયા છે. એનો ઉત્તર તમને આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં લખાયેલા પ્રકરણમાં મળી ચૂક્યો છે કે આપણે દરેક ઘટનાને વધારીને, ઘટાડીને કે બદલીને આપણા મસ્તિષ્કમાં રાખતા જઈએ છીએ, જે આપણા વ્યવહાર માટે જવાબદાર છે. જો આપણે આપણા ચેતન મનના તર્કો અને વિશ્લેષણ (Logics & Analysis)નો ઉપયોગ કરીને નવાં રેખાચિત્ર બનાવો અને તેને એક પ્રક્રિયા દ્વારા તમારા અચેતન મનમાં પ્રતિસ્થાપિત કરી દો તો તમારા માટે આશ્ચર્યજનક પરિણામ તમારી સામે આવશે. આ રીતે તમે તમારા ભવિષ્યને તમારી રીતે નિશ્ચિત કરી શકો છો.

આ પ્રકરણ લખતાં આજે 2 મે, 2014ની સવારે એક અંગ્રેજી અખબારનું એક નિવેદન એ ટૅકનિકનું સમર્થન કરે છે કે કઈ રીતે વિશ્વનો ઉચ્ચતમ રૅંકિંગ ભારતીય ક્રિકેટર વિરાટ કોહલી આ ટૅકનિક દ્વારા પોતાના મસ્તિષ્કને ભવિષ્ય માટે પ્રશિક્ષિત કરી લે છે. આ અખબારના નિવેદન મુજબ વિરાટ કોહલી કહે છે, "જ્યારે હું મુસાફરી કરતો હોઉં છું તો હું કલ્પના (Visualise) કરું છું કે હું આવનારી મૅચમાં કયા બૉલરને કઈ રીતે રમતો હોઈશ."

જ્યારે તમે એવું કરો છો ત્યારે તમે તમારા અચેતન મનને એ ઘટનામાં એ રીતે વ્યવહાર કરવા માટે તૈયાર કરી લો છો. તમે તમારા માટે ભવિષ્યને નિશ્ચિત કરી ચૂક્યો હો છો.

ભવિષ્યની નિશ્ચિતતાની આશા તમારા અચેતન મનની સૌથી મોટી શક્તિ . કહેવાયું પણ છે કે જયારે આપણી પાસે કશું નથી હોતું ત્યારે પણ ભવિષ્ય હોય . પરંતુ દુર્ભાગ્યવશ સ્થિતિ ત્યારે હોય છે જ્યારે ભવિષ્ય નિશ્ચિત નહીં અનિશ્ચિત કે અંધકારમય હોય. આટલું મહત્ત્વનું પ્રશિક્ષણ આપણા બાળપણમાં શીખવવાં જોઈએ, પરંતુ આજે પણ કોઈ સ્કૂલ, શિક્ષણ બોર્ડ, સરકાર કે અન્ય સંસ્થાન રાષ્ટ્રીય સ્તરે તેની પહેલ કરતાં નથી. જો તમે વિદ્યાર્થીઓ કે યુવાનોને પૂછો કે તેઓ ભવિષ્યની કેવી છબી જોવા માગે છે – તો મોટા ભાગના તો ભવિષ્ય જોઈ જ નથી શકતા અથવા તેઓમાં પણ કેટલાક ભવિષ્યની તસવીર ધૂંધળી, સ્થિર, નાની અને અંધકારમય ચિત્રની જેમ જુએ છે. આ તસવીરને કારણે તેઓનું અચેતન મન કોઈ પણ કાર્ય જેમ કે, ભણવું, સ્વસ્થ રહેવું, સારી અને મહત્ત્વની બાબતોના પ્રશિક્ષણ પ્રત્યે તેમની પ્રેરણા શૂન્ય કરી દે છે. આ જ કારણ છે કે અભ્યાસ જેવી પ્રક્રિયા (જેમાં કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને ઓછું શારીરિક કાર્ય કરવું પડે છે)માં તણાવનો અનુભવ થાય છે અને એ આગળ જતાં તણાવનો શિકાર થઈ રહ્યા છે. કારણ કે તેઓ પાસે એ રેખાચિત્ર જ નથી જે તેઓને એ કાર્યો માટે પ્રેરિત

કરી શકે.

આજે આપણા કોર્પોરેટ્સ ઉત્પાદકતા વધારવા અને પોતાના કર્મચારીઓને સ્વસ્થ અને તણાવમુક્ત રહેવા માટે નવાં નવાં પ્રશિક્ષણ આપે છે, પરંતુ તેમ છતાં મનગમતાં પરિણામ લાવી શકતાં નથી. તેઓને સમજવું જોઈએ કે તેઓના કર્મચારીઓ પાસે ઉત્પાદકતા વધારવા અને સ્વસ્થ રહેવા માટે તમામ આંતરિક સંસાધન (Inner Resources) હાજર છે. જો કોઈ ઊણપ છે તો એ છે કે એ સંસાધન સુધી પહોંચવું. આ અંગે આગળના એક પુસ્તકમાં પહેલાં પણ ઉલ્લેખ કરાયો છે કે જો તમે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ કરી શકતા નથી તો એનું મોટું કારણ એ છે કે તમારી પાસે એ આંતરિક રેખાચિત્ર નથી, જેને આધાર બનાવીને તમારી બહારની દુનિયામમાં પરિવર્તન લાવી શકાય અને શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવી શકાય.

જ્યારે પણ તમારી પાસે આગળની પળ માટે કોઈ લક્ષ્ય હશે તો તમારામાં અલગ ઊર્જા દેખાશે. વિચારો કે જો તમે તમારા કોઈ પરિવાર કે મિત્ર માટે બજારમાંથી દવા લેવા જઈ રહ્યા છો જે ઓપરેશન થિયેટરમાં છે અને એને દવાની તાકીદે જરૂર છે તો શું તમે એ કામને આવતી કાલ પર ટાળશો ? જો આજે ગરમી કે ઠંડી છે તો શું તમે હવામાન અનુકૂળ થવાની રાહ જોશો ? જો દવા લાવતી વખતે કોઈ તમને કહે કે ચાલો ફિલ્મ જોવા જઈએ, તો શું એ પ્રસ્તાવ તમને સારો લાગશે ? તમે કોઈ પણ રીતે ધ્યાન નહીં આપો કારણ કે તમારી પાસે આગળની પળ માટે એક મોટું અને અર્થપૂર્ણ લક્ષ્ય છે. જે દિવસે તમારી પાસે કોઈ લક્ષ્ય નહીં હોય એ દિવસે તમારી ઊર્જા, તમારા વ્યવહાર અને તમારો અવાજ શક્તિહીન હશે. ફરી એક વાર કહેવાનો અર્થ એ છે કે આ સમયે જો તમે કોઈ માંદગી સામે ઝઝૂમી રહ્યા હો કે નાણાં કમાવવામાં, સંબંધો સાચવવામાં તમારી ઊર્જા ખર્ચી રહ્યા હો કે માનસિક પ્રશ્નોમાં ફસાયેલા છો, પોતાની કારકિર્દીમાં તણાવગ્રસ્ત છો કે અભ્યાસમાં મન ન લાગવાથી, હતાશાના શિકાર છો અથવા કોઈ લતના કારણે, આ બધું પ્રદર્શિત કે છે કે તમારા અચેતન મન પાસે નિશ્ચિત ભવિષ્યનું રેખાચિત્ર નથી. એટલા માટે તમારા અચેતન મનને સમજાતું નથી કે એ તમને શું આપે અને શું નહીં. આથી તમારો વર્તમાન માત્ર એક અસમંજસની સ્થિતિથી વધારે કશું નથી. તમારે બસ એટલું જ કરવાનું છે કે તમારે તમારા અચેતન મનને એ બતાવવાનું છે કે તમારે ક્યાં જવું છે, પછી આપોઆપ તમારા માટે ત્યાં જવાની યાત્રાને સુખદ બનાવી દેશે.

આ બધું કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે આ અતિ વિશિષ્ટ ટૅક્નિક, જેના દ્વારા તમે તમારા અચેતન મન માટે એક નિશ્ચિત ભવિષ્યના રેખાચિત્ર તૈયાર કરશો. આ ટૅક્નિક કરવા માટે તમે પહેલાં આ ટૅક્નિક યોગ્ય રીતે વાંચી તેનાં તમામ તબક્કાને સમજો એ યોગ્ય રહેશે, પછી યોગ્ય સમય કાઢીને તેનો લાભ ઉઠાવો.

ટૅક્નિક :

(1) મન શાંત રાખીને બેસો. તમારી આંખની બરાબર સામે એક લાંબા અંતરે એક ચમકતી ભવિષ્યરેખા જુઓ, જેના અગ્ર ભાગ પર તમે વર્તમાનમાં ઊભા છો. વર્તમાનમાં ઊભા રહીને ભવિષ્યરેખા અંગે કલ્પના કરો કે તમે કયા વર્ષમાં તમારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રના ઉચ્ચ બિંદુ પર હશો. માની લઈએ કે તમારી કલ્પના અનુસાર એ વર્ષ 2030 છે અને તમારી ઉંમર એ વર્ષે 50 છે. કલ્પના કરો કે ભવિષ્યરેખામાં થોડા અંતરે તમને 2030નો માઇલ સ્ટોન દેખાઈ રહ્યો છે. વર્તમાનમાં ઊભા રહીને તમે વર્ષ 2030ના માઇલ સ્ટોન પાસે 'બીજા આપ'ને જોઈ રહ્યા છો, જે તમારા જીવનના કોઈ ક્ષેત્રના ઉચ્ચ બિંદુ પર છે.

(2) સ્પષ્ટ દૃશ્ય બનાવી ભાવનાત્મક તીવ્રતા ઉત્પન્ન કરો **:**

એ સ્થાને 'બીજા આપ'ની છબીને અતિ ઉત્તમ અને આકર્ષક બનાવો. એના માટે તમે એક ફિલ્મ નિર્દેશકની જેમ વર્તમાન સ્થિતિમાં રહીને 2030માં 'બીજા આપ'નાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં તેનાં ઉચ્ચતમ અને આકર્ષક જીવનની કલ્પના કરો.

સ્વાસ્થ્ય **:** કલ્પના કરો 'બીજા આપ' સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છે. એનું શરીર સુડોળ અને ચહેરા પર ચમક છે. એ જોઈને તમને 'બીજા આપ'ની હકારાત્મક ઊર્જાનો આભાસ થાય છે.

આર્થિક જીવન **:** 2030માં 'બીજા આપ'ની આર્થિક સફળતાઓની કલ્પના કરો. તેની પાસે આવનારા ધનના સ્રોત જુઓ, તેના સુંદર ઘર અને પરિવારની કલ્પના કરો. જુઓ કે 'બીજા આપ' પાસે કઈ કાર છે, જેને તે ચલાવી રહ્યો છે ? તે રજા ગાળવા ક્યાં જાય છે ? અને કઈ રીતે પોતાના ધનનો સદુપયોગ કરી રહ્યો છે ?

સામાજિક સંબંધો **:** કલ્પના કરો કે 2030માં 'બીજા આપ'ની સામાજિક પ્રતિષ્ઠા ઉચ્ચ બિંદુ પર છે. 'બીજા આપ'ના મિત્રો અને જાણકારોની યાદીમાં વિશેષ લોકોને જુઓ.

માનસિક જીવન **:** 'બીજા આપ'ને જુઓ કે વર્ષ 2030માં તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માનસિક જીવન જીવી રહ્યો છે. તે વિવિધ પડકારો અને સંકટોને અવસરમાં બદલી રહ્યો છે.

અન્યો માટે કરેલાં કાર્યો **(Contribution) :** 'બીજા આપ'એ લોકો, સમાજ કે વિશ્વ માટે કરેલાં કેટલાંક વિશેષ કાર્યોની કલ્પના કરો. એવું કાર્ય જે 'બીજા આપ'ને ગર્વની અનુભૂતિ કરાવે છે, જેમ કે કોઈ શાળા, હૉસ્પિટલ કે વૃદ્ધાશ્રમ વગેરે.

સ્વ માટે સમય વિતાવવાની રીત **(Hobby etc.) :** કલ્પના કરો કે વર્ષ 2030માં 'બીજા આપ' કઈ રીતે પોતાના સમયનો આનંદ લઈ રહ્યો છે.

હવે આ તમામ દૃશ્યોને સંપૂર્ણ વિસ્તરણ સાથે જુઓ. તેને એક ચલચિત્ર તરીકે જુઓ, તેના રંગ ઘેરા હોય; એ દૃશ્યોને વિશાળ, વધુ વિશાળ કરો, જેથી તમે એને પૂર્ણપણે જોઈ રહ્યા હો. એ દૃશ્યોમાં કોઈ ધ્વનિ કે સંગીતની કલ્પના કરો, જે એ દૃશ્યોને વધુ આકર્ષક બનાવી રહ્યાં છે.

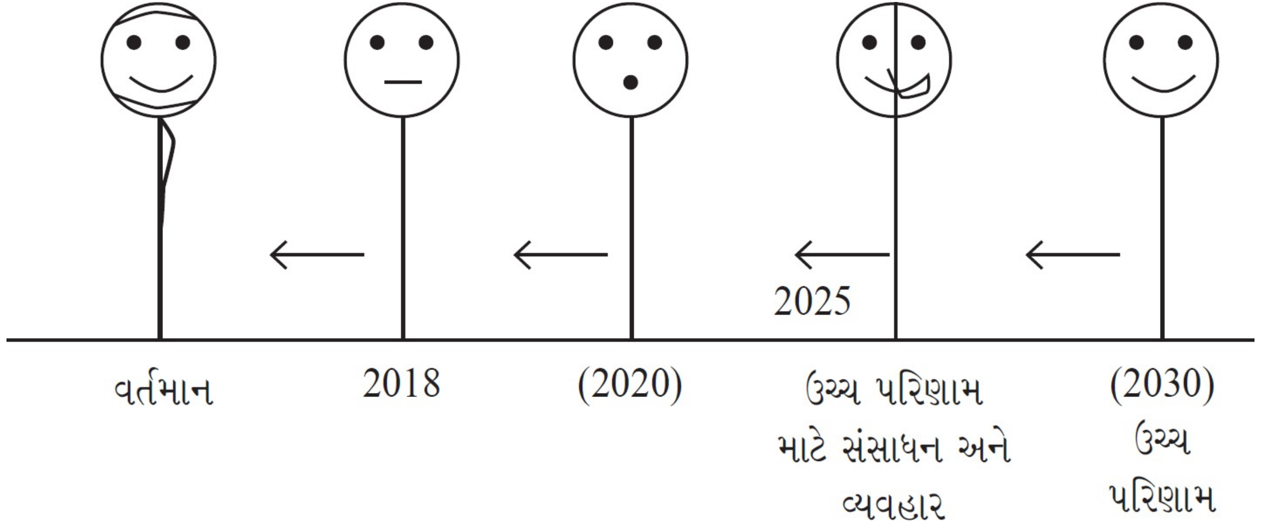
એક દૃષ્ટા તરીકે વિચારો કે અન્ય ક્યાં દૃશ્યો 'બીજા આપ'ની છબીને વધુ આકર્ષક બનાવી શકે છે. એ દૃશ્યોને 'બીજા આપ'ની ફિલ્મમાં સામેલ કરી ફરી એક વાર ફિલ્મ પ્રારંભથી અંત સુધી જુઓ.

પ્રશંસા સાંભળો **:** હવે, તમે કલ્પના કરો કે 'બીજા આપ' માટે કોઈ મહત્ત્વની વ્યક્તિ થોડા અંતરે ઊભેલા 'બીજા આપ'ની હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરી રહી છે. એ શબ્દો સાંભળો.

ફરી એક વાર તમામ દૃશ્યોને વધુ ને વધુ આકર્ષક બનાવવા માટે તેના રંગો ઘેરા, આકાર વિશાળ અને ધ્વનિની તીવ્રતા વધારો.

આ પૂરું કર્યા પછી તમે ત્રીજા તબક્કા પર આવો.

(3) સંસાધનો અને વ્યવહારોને શોધવાનું શરૂ કરો **:**



હવે તમે વર્તમાનમાં ઊભા રહીને 2030થી બે, ત્રણ કે પાંચ વર્ષ પહેલાંના કોઈ માઇલ સ્ટોનની કલ્પના કરો. અને એ સંસાધનો અને વ્યવહારોને 'બીજા આપ' માટે શોધવાનું શરૂ કરો, જે સંસાધન અને વ્યવહાર 'બીજા આપ'ને 2030નાં ઉચ્ચ પરિણામો મેળવવામાં સહાયક સિદ્ધ થઈ રહ્યાં છે. એ તમામ સંસાધનોનું જ્ઞાન મેળવો અને 'બીજા આપ'ને એ વ્યવહારો કરતાં જુઓ.

એ રીતે ફરી એક વાર એક સમયના અંતરે પાછા આવીને ત્યાં ઇચ્છિત (Desired) સંસાધનો અને વ્યવહારોની માહિતી લો અને 'બીજા આપ'ના વ્યવહારો અપનાવતાં જુઓ, જે વ્યવહાર 'બીજા આપ'ને 2030માં ઉચ્ચ પરિણામ આપવામાં સહાયક છે.

આ રીતે એક સમયના અંતર સાથે તમે પાછળ આવતાં વર્તમાન સુધી આવો અને વર્તમાનમાં પણ એ સંસાધનો અને વ્યવહારોનું જ્ઞાન મેળવો, જે 2030નાં ઉચ્ચ પરિણામો માટે સહાયક છે.

(4) એક દૃષ્ટાની જેમ પુન**:** અવલોકન કરો **:**

હવે, તમારી પાસે 2030થી પાછા ફરતાં વર્તમાન સુધીના લેખાજોખા તૈયાર છે. એક દૃષ્ટાની જેમ તમે 2030માં આવનારાં પરિણામોની ફરી એક વાર કલ્પના કરતાં તેને પૂરાં કરવા માટે સંસાધનો (જેમ કે ઊર્જા, વિશ્વાસ, ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, ઓળખ, જીવનમૂલ્યો) અંગે ફરી એક વાર વિચારવાનું શરૂ કરો. એ વ્યવહારો જુઓ, જેને અપનાવીને 'બીજા આપ' 2030માં ઉચ્ચ પરિણામ મેળવી રહ્યો છે. જો તમે સંતુષ્ટ છો તો અંતિમ તબક્કા માટે તૈયાર રહો. જો તમે સંતુષ્ટ નથી તો એ સંસાધનો અને વ્યવહારો શોધવાનું શરૂ કરો, જે તમારા માટે 'બીજા આપ'ની સફળતા માટે સહાયક હશે. સંતુષ્ટ થઈને અંતિમ ચરણ પૂરું કરો.

'બીજા આપ' સાથે એકીકરણ કરો :

હવે કલ્પના કરો કે તમે 2030માં હયાત 'બીજા આપ'ના શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમે એ તમામ સફળતાઓ અને ઉચ્ચ પરિણામોનો અનુભવ કરવા લાગો છો. એ અનુભવોની તીવ્રતાને સમગ્ર શરીરમાં અનુભવો. તમારા અનુભવની તીવ્રતા જેટલી વધારે હશે, તમારું અચેતન મન એટલું જ ઝડપથી અને શ્રેષ્ઠ રીતે એ પરિણામો વિષે શીખી રહ્યું હશે. આથી, પ્રત્યેક વિવરણ સાથે જોડાઈને દરેક દૃશ્યને તમારા માનસપટ પર લાવીને એ દૃશ્ય અને પરિણામોનો અનુભવ કરતા રહો. પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી પરત ફરતાં એ માઇલ સ્ટોન પર આવો જ્યાં તમારા સંસાધનો અને વ્યવહારોને શોધીને રાખ્યા છે.

આ સ્થિતિમાં આવીને એ સંસાધનોને પોતાની અંદર અનુભવવાનું શરૂ કરો. કલ્પનામાં 2030 તરફ જોતા રહો – તેનાથી તમને હકારાત્મક ઊર્જા મળતી રહેશે. સાથોસાથ એ વ્યવહારો તમે પોતે કરતાં હો તે રીતે જુઓ, જે વ્યવહાર 2030માં આવનારાં પરિણામો માટે સહાયક થઈ રહ્યાં છે.

પરત ફરતી વખતે દરેક માઈલ સ્ટોન પર આવી આ પ્રક્રિયાથી વર્તમાનમાં આવો. વર્તમાનમાં પણ એ જ રીતે સંસાધનોનો અનુભવ કરતાં વ્યવહારો કરવાનો અનુભવ કરો.

આ રીતે 2030થી પરત આવતાં અને વર્તમાન સુધી આવતી વખતે આ તમારો પહેલો તબક્કો છે. હવે, તમારે વર્તમાનથી શરૂ કરીને સંસાધનો અને વ્યવહારોને દરેક માઈલ સ્ટોન પર અનુભવી આ યાત્રા આગળ તરફ અને 2030 સુધી લઈ જવાની છે. પછી 2030થી વર્તમાન. આ રીતે આ યાત્રાના અંતથી શરૂ અને શરૂથી અંત સુધી ઓછામાં ઓછું 20 વાર પુનરાવર્તન કરવાનું છે.

એક વાર આ યાત્રાને 20 વાર તમારી કલ્પનામાં પૂરી કરી લેશો તો ભવિષ્યનાં પરિણામ અને એ પરિણામોને પૂરાં કરવા માટે તમામ સંસાધન અને વ્યવહારોના લેખાજોખા તમારા અચેતન મનમાં એક સ્પષ્ટ અને સશક્ત રેખાચિત્રની જેમ પ્રતિસ્થાપિત થઈ ગયા છે, જે તમારા અચેતન મન માટે એક આજ્ઞાનું કાર્ય કરશે. તમારું અચેતન મન તમને હંમેશાં એ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, પહેલ જેવાં સંસાધનો સાથે જોડીને તમારી મદદ કરશે.

એક વાર તમે આ પ્રક્રિયા પૂરી કરી લો તો તમે તમારી ભવિષ્યરેખાને વધુ લાંબી, જ્યાં સુધી તમે 90 કે 100 વર્ષની ઉંમરે પહોંચો છો ત્યાં સુધી લંબાવો અને ઉચ્ચતમ પરિણામોની સંવેદનાઓને એ ભવિષ્યરેખા પર પ્રતિસ્થાપિત કરી દો.

૧૯

સ્વ માટે કાર્યશાળાનું આયોજન કરો

જીવનને એક ઉત્સવ (Celebration)ની જેમ ઉજવવા માટે જરૂરી છે કે તમે તેમાં લય (Rhythm)નો અનુભવ કરો. જ્યાં તમે કોઈ પ્રયાસ વિના આગળ વધી રહ્યા છો. તમને કોઈ પ્રકારનો તણાવ ન હોય, તમે ખુશ હો. જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવવા માટે તમારી પાસે નવા વિચાર અને વ્યવહાર હોય. તમે તમારા જીવનને ખીલતાં ફૂલનું પ્રતીક માની શકો છો. જે રીતે કોઈ છોડને ઉછરતાં કે ફૂલને ખીલતાં કોઈ પ્રયાસ કરવો પડતો નથી, તે એક લયમાં આગળ વધતાં રહે છે, એ જ રીતે તમે તમારા જીવનને લયબદ્ધ રીતે જીવીને તમામ લક્ષ્યોને પૂરાં કરી શકો છો.

આ માટે જરૂરી છે કે તમે સમયાંતરે તમારા અચેતન મનમાંથી અનિચ્છિત નકારાત્મક ભાવનાઓને બહાર કાઢીને ઊર્જાદાયી ભાવનાઓ માટે સ્થાન ખાલી કરી દો. જે રીતે કોઈ કાદવભર્યા પાત્ર (વાસણ)માં ચોખ્ખું પાણી નાખવું અર્થહીન છે, એ જ રીતે જ્યાં સુધી અચેતન મનમાંથી નકારાત્મક અનુભવોને કાઢવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી ત્યાં હકારાત્મક ભાવનાઓ પ્રતિસ્થાપિત કરવાનું અશક્ય છે.

જો તમારું લક્ષ્ય સ્વાસ્થ્ય, શ્રેષ્ઠ ધન, શાંતિ, ખુશી અને માનસિક શક્તિ છે તો તમારા માટે જરૂરી છે કે તમે એક વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર 7-8 દિવસ માટે તમારા કામમાંથી રજા લઈને એવા સ્થળે જાઓ, જ્યાં તમને પુનઃ ઊર્જા વધારવાની તક મળે. એ દિવસોનો તમે એક કાર્યશાળા તરીકે ઉપયોગ કરો, જ્યાં સમાન વિચારધારાના લોકો સાથે મળીને કૈથારસિસ કરી તમારી નકારાત્મક ભાવનાઓ અને અટકેલી ઊર્જાને બહાર કાઢવાનો માર્ગ આપો. આ કાર્યશાળા દરમિયાન તમે તમારા મસ્તિષ્કમાંથી ભૂતકાળની દુઃખભરી સ્મૃતિઓને નબળી કરી દો, તમારા અનિચ્છિત ડરમાંથી મુક્તિ મેળવો. તમારી અનિયંત્રિત આદતો અને લતોથી મુક્તિ મેળવવાની પહેલ કરો. તમારી ઓળખ પર કામ કરો અને જૂના શક્તિહીન કરનારા વિશ્વાસોની જગ્યાએ શક્તિદાયી વિશ્વાસો ઉત્પન્ન કરી અપનાવો.

આ બધી બાબતો ઘરમાં થઈ શકતી નથી. આથી તમે એક જૂથ સાથે કામથી સંપૂર્ણ અળગા થઈને કોઈ રિસૉર્ટ વગેરેમાં રોકાવ. જ્યાં તમે સવારથી સાંજ સુધી સ્વની પ્રગતિ માટે કામ કરો. યાદ રાખો કે તમારો વ્યવસાય કે સંસ્થા તમારો જ વિસ્તાર છે. જો તમારા વ્યક્તિત્વ સાથે કોઈ પ્રશ્ન જોડાયેલો છે તો એ બાબત તમને તમારા વ્યવસાય કે સંસ્થામાં જોવા મળશે.

આ રજાઓ દરમિયાન તમે પૌષ્ટિક ખોરાક આરોગો, ટીવી જોવાનું ટાળો, સવારે યોગાભ્યાસ કરો. તમારાં લક્ષ્યો રચો, શરીર પર નિરંતર માલિશ કરાવો, વિવિધ રમતો રમો, હસો, આસપાસનાં જંગલમાં ફરવા જાઓ અને પૂરતી ઊંઘ લો. તમારા અચેતન મને આ પુસ્તકમાં આપેલી ટૅક્નિક્સ દ્વારા હકારાત્મક રીતે ક્રિયાશીલ કરો. પોતાને નવા સ્તરે લઈ જવા માટે, નવું કરવાની શક્તિ જાગ્રત કરી તમારા વ્યવસાયમાં નવી ઊંચાઈ સર કરો. રજાઓમાં તમે જોશો કે તમારી શારીરિક ઊર્જામાં વૃદ્ધિ થઈ રહી છે અને તમે વધુ સ્વસ્થ અનુભવો છો. તમારી પાસે તમારી સમસ્યાઓનો ઉકેલ કરવા અને નવી પહેલ કરવા માટે નવા વિચાર આવી રહ્યા છે, જે તમને તમારા નવા સ્તરે પહોંચવામાં મદદરૂપ થઈ રહ્યા છે. તમારા પરિવાર અને મિત્રો વચ્ચે તમારી સ્વીકૃતિ વધી રહી છે.

આ કાર્યશાળા તમારા સ્વસ્થ અને લાંબા જીવનનો આધાર છે. તમારા વ્યવસાયના શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થાપન માટે આવશ્યક છે. તમારી સફળતાની ચાવી છે. આગામી અનેક મહિનાઓના જીવનને લય સાથે જીવવાની પ્રેરણા છે. આજે જ તમારા જૂથને તૈયાર કરો અને પોતાના માટે એવો સમય કાઢો, જેની તમે વર્ષોથી રાહ જુઓ છો.

શુભેચ્છા સાથે

અહીં સુધી પહોંચવા માટે શુભેચ્છા. મોટા ભાગના લોકો કોઈ પણ પુસ્તકને પહેલી વાર વાંચીને તેમાં લખેલી સૂચના અંગે જાણવા માગતા હોય છે. જો તમે પણ આવું કર્યું છે તો એ પૂરતું નથી. આ પુસ્તક માત્ર તમને 'જોઈએ' અથવા 'નથી જોઈતું'નું જ્ઞાન નથી આપી રહ્યું, પરંતુ તમે આ પુસ્તકમાં આપેલી ટૅક્નિક્સ દ્વારા તમારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાનું શરૂ કરી શકો છો. કોઈ ટૅક્નિકને અપનાવી જુઓ, ભલે તે નવી તકો શોધવાની હોય કે ભૂતકાળની ઘટનાઓમાંથી જન્મતી પીડાથી છુટકારો મેળવવાનો હોય, તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘડવાનો હોય કે જૂની ઓળખમાં પરિવર્તન કરવાનું હોય. આ ટૅક્નિક તમને વર્તમાન સ્થિતિથી સોનેરી ભવિષ્ય તરફ લઈ જવા માટે સક્ષમ છે. આ સ્થિતિમાં જો કોઈ એવી તકનો લાભ ન લઈ શક્યા તો તેનાથી કમનસીબ સ્થિત ન હોઈ શકે.

તમને ચારે બાજુ સેંકડો વ્યક્તિ મળશે, જે પોતાને યોગ્ય અને લાયક નથી માનતા અને નિષ્ફળ જાય છે અને સ્વના અયોગ્ય અને 'કોઈ કામનો નથી' જેવી નકારાત્મક ભાવનાઓનો ભોગ બને છે. અને તે એવા ચક્રમાં ફસાઈ જાય છે જ્યાં તે આજીવન પોતાની સમસ્યાની જવાબદારી ક્યારેક પોતાના અભ્યાસ, ક્યારેક બાળપણ, ક્યારેક પરિવાર, અથવા ક્યારેક જીવનની વિવિધ ઘટનાઓ પર ઢોળી દે છે, જ્યારે દરેક સફળતા કે સમસ્યાની આપણી પોતાની જવાબદારી હોય છે. તેઓ એક નાનકડી જવાબદારી લે કે તેઓ પોતાના નકારાત્મક વિશ્વાસોને સકારાત્મક વિશ્વાસોમાં બદલે, પોતાનાં સંસાધનો શોધવાનું શરૂ કરે અને એ સંસાધનો દ્વારા પોતાનાં લક્ષ્યો રચવા અને પૂરાં કરવાનું શરૂ કરે તો તેઓ આ ચક્રમાંથી બહાર આવી શકે છે.

ઘણી વાર તમને અનુભવ થશે કે તમે અકળામણ અને તણાવનો અનુભવ કરી રહ્યા છો. તમને લાગશે કે તમે નબળા છો. આ સ્થિતિ તમને જણાવી રહી છે કે આ સમયે તમારી સામે જે પડકારો છે, તેને તમારું મન તમારાં આંતરિક સંસાધનો કરતાં મોટા માની રહ્યું છે. આત્મવિશ્વાસ રાખો. તમારા અચેતન મનનો તમારા માટે એક હકારાત્મક સંદેશો છે કે તમે તમારાં સંસાધનોને શોધવાનું શરૂ કરો. જેવાં, તમે તમારાં સંસાધનોની ખાણમાં જશો, તમારો વિશ્વાસ એ પડકારોને અવસરમાં બદલી નાખશે. આ રીતે જો તમને લાગતું હોય કે તમે નિરંતર કંટાળાજનક (Boredom), આળસ (Laziness) કે ઊર્જાહીન હોવાનો અનુભવ કરી રહ્યા છો તો એ પણ તમારા અચેતન મનનો એક હકારાત્મક સંદેશો છે, જે તમને જણાવી રહ્યો છે કે તમારાં સંસાધન તમારાં લક્ષ્યોથી મોટાં છે. વાસ્તવમાં આ સંદેશો એક પ્રેરણા છે કે તમે તમારાં લક્ષ્યોને વિશાળ કરો, જેથી તેને પૂરાં કરી તમે પોતાને મહત્ત્વની વ્યક્તિ તરીકે અનુભવી શકો.

તમારી પાસે આશ્ચર્યચકિત કરનારાં સંસાધન છે. માત્ર 3 પાઉન્ડનું તમારું મસ્તિષ્ક 100 બિલિયનથી વધુ નર્વ સેલને નિયંત્રિત કરે છે. એવું કરતી વખતે તમારું મસ્તિષ્ક 150થી 250 માઈલ પ્રતિ કલાકની ગતિએ 40 માઈલ લાંબા નેટવર્કમાં તરંગો મોકલે છે. તમારા મસ્તિષ્કમાં કોઈ અવરોધ કે દુવિધા વિના એક કરોડથી વધુ રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ પ્રત્યેક સેકન્ડે ચાલે છે. તમે લગભગ 10 હજાર

સુગંધ અને 17 લાખ રંગ ઓળખી શકવા સક્ષમ છો.

તમારું શરીર દરેક પળે 20 લાખ લાલ રક્તકણિકા ઉત્પન્ન કરે છે અને દરેક લાલ રક્તકણોમાં 300 મિલિયન હીમોગ્લોબિન મોલેક્યુલ (Haemoglobin Molecule) હોય છે. તમારી નસોની લંબાઈ પૃથ્વીના પરિધિ કરતાં બેગણી વધુ છે. તમારું લીવર (Lever) સતત 500થી વધુ કાર્ય અને રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરે છે. જો તમે માનવ લીવરને અડધું કાપી નાખો તો પણ એ પોતાનો ફરી જૂનો આકાર લવી લે છે. તમારી ત્વચા વિશ્વની કોઈ પણ સેન્સિંગ (Sensing) મશીન કરતાં શ્રેષ્ઠ છે જે દર 30 સેકન્ડમાં 100 વારથી વધુ આગળપાછળ હલનચલન (Swing) કરે છે. 200થી વધુ માંસપેશીનો ઉપયોગ કરી તમે 1 વર્ષમાં 60 લાખથી વધુ વાર કોઈ પ્રયાસ કે થાક વિના પોતાની પાપણ પટપટાવો છો. તમારામાં પ્રતિ મિનિટ 500થી વધુ શબ્દ સાંભળવા અને 150થી વધુ શબ્દ બોલવાની કુશળતા છે. તમારા શરીરમાં 60 ટ્રિલિયન (Trillion) કોશિકા છે, જેનું પોતાનું જીવિત રહેવા માટેનું એક સોફ્ટવેર છે, જેને ડી.એન.એ. (D.N.A.) કહેવાય છે. તમારા સંપૂર્ણ ડી.એન. એ.ને એક માચીસમાં એકત્ર કરી શકાય છે અને જો તેની લંબાઈનો સરવાળો કરવામાં આવે તો આ લંબાઈ સમગ્ર પૃથ્વીથી સૂર્યના અંતરના 400 ગણી વધુ છે. 650થી વધુ માંસપેશી, 200થી વધુ હાડકાં અને 100થી વધુ સાંધા, તમને આ પૃથ્વી પર અનોખું, વિશેષ અને મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રાણી સિદ્ધ કરે છે. આ યોગ્યતાને સ્વીકારો.

કોઈ પણ સમયે કોઈ પણ ઘટનાનો અર્થ બદલીને તમે તેને તમારા પક્ષમાં લઈને નવા વિકલ્પ શોધી શકો છો. તમે જાણી ચૂક્યા છો કે કોઈ પણ ઘટનામાં કોઈ શક્તિ નથી. શક્તિ છે તમારા આંતરિક રેખાચિત્રમાં અને એ રેખાચિત્રને તમે કોઈ પણ સમયે બદલી શકો છો, શ્રેષ્ઠ કરી શકો છો.

જીવનના નવા સ્તર પર જવા માટે જરૂરી છે કે તમે જીવનમાં સ્વનાં મૂલ્યની વૃદ્ધિ કરો. સ્વનું નિર્માણ જ તમારા માટે સૌથી મોટું નિર્માણ છે. ત્યારે જ તમારા જીવન પર તમારું નિયંત્રણ હશે. જો આ નિયંત્રણ તમારા હાથમાં નહી હોય તો પછી કોઈ માંદગી, લત કે અનિચ્છિત બાબતોનું નિયંત્રણ હશે. આ પીડાદાયક સ્થિતિ છે.

પ્રત્યેક દિવસ, પ્રત્યેક કાર્ય અને પ્રત્યેક ક્ષણ તમે એક ઉત્સવની જેમ ઉજવી શકો છો. આ માટે જરૂરી નથી કે તમે કોઈ વ્યક્તિ, સમય કે આદર્શ સ્થિતિની રાહ જુઓ. આ સ્થિતિ કલ્પનામાં હોઈ શકે છે, વાસ્તવમાં તમને તમારી ચેતના દ્વારા જીવનને આનંદદાયક બનાવવા માટે પ્રયાસ કરતા રહેવાનું છે. રોજ નવી આશા, અપેક્ષા અને યોજના સાથે ઊંઘો અને નવા સ્વાસ્થ્ય કે ઊર્જા સાથે પથારીમાંથી ઊઠો. તમારા આનંદ અને મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાની ભાવનાને કોઈ પણ કામ પૂરું કરવાની પ્રક્રિયામાં શોધો, કોઈ પરિણામ મેળવવામાં નહીં. જો તમે પરિણામ મેળવવા સુધી ખુશ ન હો તો તમે કામનો આનંદ નહીં મેળવી શકો. આ માટે જરૂરી છે કે કામ પૂરું કરવાની પ્રક્રિયામાં જ આનંદ જોડીને કામમાં લાગી જાઓ. એ કામમાં તમારી મૂલ્યવૃદ્ધિ તમને તમારા ક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ બનાવશે.

કોઈ કળામાં કુશળ (Expert) બનવા માટે જરૂરી છે કે તમે એ કળા શીખવા માટે સતત કામ કરતા રહો. આ પુસ્તકમાં તમારી પાસે જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવાની અનેક ટેક્નિક્સ છે. તમારી ચારેબાજુ અસંખ્ય લોકો છે, જે તમારી આંતરિક બાબતો (Issues)માં ફસાઈને નિ:સહાયતા અનુભવે છે, તેઓની મદદ કરવાનું શરૂ કરો. કોઈ પણ ટેકનિકનો ઉપયોગ કરીને તેની સાથે સમય ગાળો. તેના વિશિષ્ટ લાભ મળશે. તમારામાં આત્મવિશ્વાસ વધશે, બીજા માટે કશુંક કરવાની તમારી ભાવના સંતોષાશે.

લોકોના ચહેરા પર પ્રગટેલી ખુશી તમને મહત્ત્વની વ્યક્તિ હોવાનો આભાસ કરાવશે. આ આભાસ તમારા માટે કોઈ પણ પુરસ્કાર કરતાં વધુ છે. તમારી પાસે નવા મિત્ર કે પ્રશંસક હશે અને જોતજોતાંમાં તમે તમારા ક્ષેત્રમાં અતિ મહત્ત્વની વ્યક્તિ (VIP) હશો. અને આ આજથી કે અત્યારથી જ શરૂ થઈ

શકે છે. આ માટે શરૂઆત કરો, ભલે નાની હોય.

તમારા અનેક મિત્ર તમારી જૂની સ્મૃતિઓની પીડામાંથી મુક્તિ મેળવવા ઈચ્છે છે, વિદ્યાર્થી નવી ઓળખ લઈને આત્મવિશ્વાસ વધારવા ઈચ્છે છે, યુવક લક્ષ્ય બનાવીને આગળ વધવા માગે છે, કોર્પોરેટ લોકો તણાવમુક્ત થઈ પોતાની ઉત્પાદનક્ષમતા વધારવા માગે છે, લતમાં ફસાયેલા અનેક લોકો એ લતમાંથી બહાર નીકળવા ઈચ્છે છે, વરિષ્ઠ નાગરિક શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય સાથે જીવવા ઈચ્છે છે.શું તમને આનાથી પણ વધુ અવસર કે આદર્શ સ્થિતિની પ્રતિક્ષા છે ? તમારી પાસે હવે એક સાધન (Tool) છે. તમે દરેક વ્યક્તિની મદદ કરી શકો છો. કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. તેના મુદ્દા (Issues) અંગે પૂછો, ટેક્નિકનો આભાસ કરાવો અને તમે જોશો કે તેને પરિણામ મળી રહ્યાં છે.

તમારું એ ટેક્નિકમાં કુશળ હોવું જરૂરી નથી, સમય આવ્યો તમે થઈ જશો. જરૂરી છે, સામેવાળી વ્યક્તિને લાભ આપવો, તેના માટે બંને બાબત તમારી પાસે છે. એક, આ પુસ્તકમાં આપેલી ટેક્નિક અને બીજી, તમે. તમે આ કરી શકશો એ વિશ્વાસ રાખજો અને શરૂઆત કરતાંની સાથે તમારો વિશ્વાસ દૃઢ થઈ જશે. આ વિશેષ તક વિશેષ લોકોના ભાગે આવે છે અને એ તમે છો.

સત્વરે મળવાની આશા કરતાં પ્રાર્થના અને શુભેચ્છાઓ સાથે હું તમારી વિદાય લઉં છું.

'હું પ્રાર્થના કરું છું કે,

તમે, તમારા પરિવારના સભ્યો અને

તમારા મિત્ર હંમેશાં સ્વસ્થ અને ખુશ રહો....

તમારાં બાળકો હંમેશા હસતાં રહે....

તમે શ્રેષ્ઠ સંબંધોનો આનંદ લો....

તમારા બગીચા હંમેશા ફ્લોટી ભરેલા અને ખેતરો લીલાં રહે....

તમારો વેપાર દિવસે ણ વધે તેટલો રાતે અને

રાતે ણ વધે તેટલો દિવસે વધે....

તને હંમેશાં સુરક્ષિત રહો....!'

– રામ વર્મા

ı - Genie Presents :

2 DAYS

NLP Subconscious Reimprinting

WORKSHOP

By : Ram Verma

Benefiets :

(1) Transform your innerself image

(2) Enjoy unlimited confidence motivation and wellness

(3) Get ride of Fear/Fobias

(4) Eliminate past painful memories

Be NLP coach and make your career as an NLP Trainer

Please contact for Registration in Workshop
9898999383 / 9909959996